# Pani domu

Miesięcznik. Organ Związku Pań Domu
i Instytutu Gospodarstwa Domowego



Długowieczność w Bułgarji. Szkoła dla najmłodszych w Anglji. O komarach i malarji. Tajemnice plażowej kosmetyki. Przed sezonem mody jesiennej. Konkurs sprawności gosp. Najtańsze urządzenie izby. Zarobki ludności miejskiej. Podgrzewacz wody do kuchenek gaz. Przepisy. Zlot harcerzy. Nowela.



8

cena zł. 1.10

# P A N I  D O M U

miesięcznik poświęcony

## ORGANIZACJI GOSPODARSTWA DOMOWEGO

ORGAN INSTYTUTU GOSPODARSTWA DOMOWEGO
ORGAN ZWIĄZKU PAŃ DOMU

DZIAŁY: Zastosowanie naukowej organizacji do gospodarstwa domowego. Odżywianie. Jadłospisy. Produkty spożywcze i racjonalne użytkowanie ich. Przepisy kuchenne. Higjena. Wychowanie. Towaroznawstwo. Mieszkanie i jego urządzenie. Instalacje, przyrządy. Odzież Roboty ręczne. Rozwój ruchu naukowej organizacji gosp. domowego w kraju i zagranicę.

Nr. 8 WARSZAWA, SIERPIEŃ 1935 ROK IX

TREŚĆ ZESZYTU:



# DŁUGOWIECZNOŚĆ W BUŁGARJI

Bułgarja jest krajem ludzi długo żyjących. Przeciętny wiek waha się tam od 80 do 100 lat u mężczyzn, zaś u kobiet — od 70 do 90.

Po wojnie światowej, naskutek ogólnego pogorszenia warunków życiowych, a także jako następstwo różnych odziedziczonych i nabytych chorób, wiek ten zmienił się na niekorzyść.

Mimo to jednak widok krzepkich starców i żwawych staruszek nie jest w Bułgarji tak wielką rzadkością jak w krajach Zachodu, mniej pod tym względem uprzywilejowanych. Sama w czasie swych wędrówek po Bałkanach napotkałam w górach Rylskich, na wysokości 1500 m nad poz. morza stopięcioletniego Karakaczanina [1]), który codziennie ładował wespół z towarzyszami olbrzymiej grubości pnie drzewne, t. zw. „trupy", i zwoził je do niżej położonego tartaku.

Krzepki ten starzec zachował doskonałą pamięć, sięgającą okresu niewoli tureckiej i wojny wyzwoleńczej w 1878, w której brał udział. Opowiadając mi o swych przeżyciach z owych odległych czasów, ukazywał w uśmiechu szereg białych równych zębów.

Przyczyn wyjątkowej długowieczności Bułgarów należy się dopatrywać nietylko w tężyźnie tej młodej, wielokrotnie skrzyżowanej rasy. Składają się na nią i inne czynniki, na sprawę tę mające wpływ niezaprzeczony.

Trzeba wziąć pod uwagę zarówno klimat ciepły łagodny, miarkowany dostateczną ilością opadów atmosferycznych, jak też czystość powietrza okolic wyżynowych i górskich, niezatrutego wyziewami wielkich miast, których Bułgarja naskutek swego małego uprzemysłowienia posiada bardzo niewiele, a rozmiarami dorównujących zaledwie średnim miastom prowincjonalnym Zachodu.

Drugim ważnym czynnikiem zdrowotności kraju jest wielka obfitość źródeł mineralnych, których składniki posiadają własności lecznicze, w większości wypadków radjoaktywne. Źródła te, z których zaledwie nieznaczna część została dotychczas zbadana i oddana do użytku ogółu, stanowią bogactwo kraju i są prawdziwem dobrodziejstwem dla ludności. Dostarczają bowiem nietylko doskonałej wody do picia i służą jako naturalne baseny dla kąpieli i prania bielizny, lecz w wypadkach poważniejszych zachorzeń, zorganizowane już i przez państwo utrzymywane kąpieliska stają otworem dla najuboższych nawet warstw ludności, dzięki obowiązującym w nich wyjątkowo niskim cenom zabiegów leczniczych. To też liczne rzesze mieszkańców wsi jak też miast i miasteczek korzystają chętnie z tych dobrodziejstw, lecząc swe dolegliwości, zapobiegając chorobom, czerpiąc ze źródeł tych zdrowie i ożywcze moce.

Ale na pierwszy plan w szeregu tych wszystkich życiodajnych czynników wysuwa się kwestja odżywiania, tak bardzo ważna w ogólnej gospodarce ludzkiego organizmu.

Ludność Bułgarji zajmuje się przeważnie rolnictwem i pasterstwem. Na rozległych halach Bałkanu wypasają się latem ogromne stada bydła i owiec, których mleko przerabia się na różne gatunki bardzo smacznych serów oraz zużywa się na jogurt. Jest to narodowy napój bułgarski, obecnie szeroko rozpowszechniony i w innych krajach europejskich. Zawiera on obok bakteryj kwasu mlekowego, także inne mikroorganizmy i jest doskonałym środkiem leczniczym, powstrzymującym rozwój bakteryj gnilnych w jelitach. Ten to zdrowy napój, obok innych przetworów mlecznych, konsumowany jest w Bułgarji w dużych ilościach. Każdy prawie obiad kończy

[1]) Karakaczanie — górale bałkańscy, zajmujący się pasterstwem i tylko w wyjątkowych okolicznościach schodzący na dolinę ze swych gór, do których są fanatycznie przywiązani.



*Typowy dom wiejski w Bułgarji. W pobliżu ustawiono stożek suszących się kolb kukurydzy.*

się obowiązkową miseczką jogurtu, który przyjemny w smaku i przyprawiony cukrem lub konfiturami, zastępuje doskonale leguminę.

Pozatem Bułgarja, jako kraj wybitnie rolniczy, posiada nadmiar produktów rolnych, owoców i jarzyn, których wywóz zagranicę jest wielce utrudniony, zarówno spowodu sąsiedztwa z innemi krajami, o pokrewnej strukturze gospodarczej jak też innych okoliczności natury ekonomicznej, których rozpatrywanie nie wchodzi w zakres niniejszego artykułu. Naskutek takiej konjunktury lwia część produktów rolnych pozostaje w kraju, a wielka taniość zapewnia im masowe spożycie.

Główną tedy podstawę odżywiania się szerokich mas ludności stanowią: doskonały chleb, kukurydza, ryż, jarzyny i owoce. (Warzywnictwo w Bułgarji stoi na wysokim poziomie i stale jest unowocześniane). Obok wyjątkowo smacznych i soczystych pomidorów, które stanowią w Bułgarji jakby przyprawę narodową, spożywają Bułgarzy, jak zresztą wszystkie ludy Wschodu, w dużej ilości czosnek i cebulę, których właściwości lecznicze były już znane i cenione w najodleglejszej starożytności. Hellenowie i Egipcjanie stosowali czosnek jako lek wzmacniający i odmładzający, a jako niezawodny środek, zabezpieczający przed chorobami zakaźnemi. Ponadto najnowsze badania lecznicze wykryły w cebuli i czosnku obecność dużej ilości witamin. Owóż te witaminy pod postacią najrozmaitszych owoców i jarzyn codziennie na wiejskich i miejskich targach czekają na chętnych nabywców. Są tu obok pomidorów i innych używanych u nas jarzyn, gatunki warzyw wcale u nas nieznane, lub też dopiero teraz wprowadzane i traktowane z pewną nieufnością. Więc zielony i czerwony pieprz turecki wyborny do faszerowania, drobniejsze jego podłużne odmiany, t. zw. popularnie „czuszki", używane do przyrządzania sałaty i marynowane na zimę, fioletowe patłażany, tak drogie u nas w Polsce, podłóżne jasnozielone korbole, gruszkowata „banja", której polskiej nazwy nie udało się ustalić, kukurydza, złocista panienka w delikatne zielone owinęta szatki, i wiele innych odmian i gatunków. A obok nich w ogromnej ilości najrozmaitsze, stosownie do sezonu owoce: złociste morele, tak duże jak tyrolskie jabłka, soczyste brzoskwinie, wspaniałe gruszki i jabłka, wyborne śliwki Küstendilskie, orzechy włoskie, arbuzy, dynie, melony, a przedewszystkiem winogrona, winogrona, winogrona. Od wspaniałego deserowego Afuz-Ali, tak bardzo cenionego na rynkach Austrji i Niemiec, a niestety, wcale nie sprowadzanego do Polski, aż do drobniejszych, pośledniejszych gatunków, wyhodowanych na chłopskich poletkach.

I ta właśnie obfitość pokarmów roślinnych, zasilających organizm dużą ilością substancyj odżywczych, jest obok innych powyżej wymienionych czynników, bodaj że najgłówniejszem źródłem, z którego Bułgarzy czerpią swoją energję witalną.



*Bułgarki czerpią wodę i piorą bieliznę w ciepłych źródłach swego pięknego kraju.*

Fakt ten, rozpatrywany z punktu widzenia zagadnień gospodarczych, nasuwa myśl o konieczności zreformowania naszego systemu odżywiania i wiąże się ściśle z zagadnieniem intensywniejszego rozwoju i popierania sadownictwa i warzywnictwa w Polsce. Bowiem nasz polski chłop oprócz kapusty i kartofli nie jada prawie żadnych jarzyn, a spożycie ich po miastach hamowane jest niedostateczną podażą i wynikającą stąd wysokością cen rynkowych. Owoce zaś nawet krajowe tak drogie, że stanowią luksus w budżecie nawet średnio zamożnej rodziny, stają się wprost niedostępne dla szerokich rzesz wiejskiego i miejskiego proletarjatu.

*J. Grudzińska.*



*„Kiryłowa Polana" i „Jeleni szczyt" w górach Rylskich w Bułgarji, u podnóża których pasą się stada owiec.*

# Dwie potęgi

Od strony korytarza, na tle szklanych drzwi, zarysowała się wyniosła męska postać. Niezdecydowany ruch ręki poprzedził lekkie pukanie.

— Proszę! — dźwięczny, młody głos zabrzmiał z wnętrza pokoju.

Mundur, sztywno oblegający mężczyznę, zesztywniał bardziej jeszcze w postawie na baczność przed młodą dziewczyną.

Siedziała w rozwartem narozcież oknie, pochylona nad żmudną jakąś robotą. Sierpniowe bujne słońce zatapiało cały pokój w swych blaskach. Dziewczyna szyła coś z wysiłkiem i przejęciem. Igła naprzemian, to połyskiwała w powietrzu, to skrzypiała, przetykana z trudem przez ostre, impregnowane płótno.

— Niech pan siada, panie Kaziku, — błękitne oczy, które na mgnienie skrzyżowały się z jego spojrzeniem, pełne były zastygłych łez — już kończę pański futerał na rewolwer, będzie pan teraz spokojny, że nie zamoknie podczas marszu. Czemu pan nie siada? Chwileczkę! Jeszcze tylko ostatni przyszyję zatrzask.

— Przyszedłem się pożegnać, panno Marysiu, za godzinę wyruszam z moją kompanją na linję frontu. A to niedaleko — dodał, siląc się na swobodę.

Porwała się gwałtownie i zamarła bez ruchu.

Głucha detonacja niosła się poprzez gęstość upalną sierpniowego powietrza. To Warszawa, omotana grozą niewiadomego jutra, broniła się przed bolszewikami. A nad miastem sprężonem w tym momencie tragicznej ekstazy do najwyższego wysiłku, gorzało niezmącone w swej pogodzie, złotopłynne słońce.

— Już?

— Tak, już. Już się nawet zaczęło!

Jak na potwierdzenie wyrzeczonych słów, bliższy, krótkorwany odgłos karabinów maszynowych przesiekł drobnym deszczem miarowe detonacje artylerji.

— Panno Marysiu! — wyciągnięte do niej ręce oficera sztabowego ledwo dostrzegalnie drżały — panno Marysiu, znamy się tak dawno. A od szeregu tygodni, odkąd państwo musieli uciekać z Olszanki, mieszkamy pod jednym dachem. Nigdy z panią nie rozmawiałem o sobie. Wiem od matki, że jest pani zaręczona. Miałem zawsze dość silnej woli, aby nie czynić pani żadnych wyznań, nie zaciążyć na pani słonecznej młodości przelotnym choćby cieniem zakłopotania czy smutku. Ale dziś, ale teraz, gdy żegnam panią i nie wiem, czy w tem życiu jeszcze się zobaczymy, nie mogę, nie potrafię zamknąć w sobie tej tajemnicy. Pani była i jest jedyną mą miłością.

Głos mówiącego przechodził powoli w cichy, stłumiony szept, a gdy przy ostatnich słowach ręka dziewczyny gwałtownym ruchem zakryła mu usta, oficer pochylił śmiertelnie bladą twarz, by etykietalny pocałunek złożyć na jej dłoni.

Brzęk ostróg ją oprzytomnił.

— Panie Kaziku!

Odwrócił się już ode drzwi. Stała bezradna, z wyciągniętemi ku niemu rękami.

— Futerał? Dziękuję. Byłbym zapomniał.

— Nie, to! Ja, ja nie chciałam pana skrzywdzić, ani urazić. Ja wiem... O, Boże! czemu nie mogę was wszystkich kochać tak, jakbym chciała. Czemu nie mogę dla każdego z was być tem, czembyście pragnęli. Jak życie jest okrutne w swej pozornej prostocie, jak potworne. Ludzie cierpią, żołnierze giną, broczą krwią, znikąd nie widząc ratunku, a słońce, to słońce tak spokojnie świeci!

Łkanie wstrząsało jej wątłą postacią. Twarzyczkę zalaną łzami urągliwie obróciła ku rozsłonecznionemu oknu.

— Panno Marysiu, proszę się uspokoić. Przeżyliśmy pełną grozy i dręczącego niepokoju noc...

— A teraz przeżywamy zły dzień!

— Ale jutro nadejdzie pewne i spokojne. jeśli dziś nie ustąpimy ufni w zwycięstwo!

— Nie dacie Warszawy?! — opanowana tą przemożną myślą przywarła nagle cała do stojącego obok mężczyzny.

— Nie damy! — powiedział z mocą.

Ujrzała tuż nad sobą pochyloną twarz i uczuła delikatny uścisk ramion, które ją obejmowały.

— Nie, nie, panie Kaziku! to nie pan, to tylko ja, tylko ja sama....

Zdecydowanym, szerokim ruchem zarzuciła mu obie ręce na szyję i na gorejących oczach wycisnęła dwa szybkie pocałunki.

— Niech Bóg czuwa nad panem i da nam zwycięstwo!

Słyszała potem jak przez mgłę brzęk ostróg, zamykanie drzwi wejściowych, głosy dochodzące z sąsiednich pokojów. Nikt się o nią nie troszczył. Każdy, trawiony gorączką niepewności i wyczekiwania, żył na wycinku własnych bezpośrednich zainteresowań, w nieuświadomionem poszukiwaniu możliwości przeskoczenia bieżącej chwili, która bezwładem swym rozciągała się jakby w nieskończoność. Dom zaległa cisza przepojona emocją czuwania.

Marysia poczuła się nagle dziwnie opuszczona. Przebiegła po raz niewiadomo który leżący przed nią list. Opatrzony numerem poczty polowej ten szary skrawek papieru wręczony jej dziś przed południem, był wymownem potwierdzeniem doznanych przeczuć i niepokojów.

To dziś, podczas upiornej, niezapomnianej nocy z 13-go na 14-y sierpnia 1920 r., nocy narastającego lęku i niebezpieczeństwa nadciągającego od Wschodu, śniła krótko w ułamkach czasu plastyczną wizję frontu. Wycinek wrosły kretowiskami okopów w brunatny ugór, bujnej niegdyś roli. Przekop, a wzdłuż niego postać żołnierza rozciągnięta na spiętrzonych workach piasku. Obandażowana szczelnie głowa nie pozwalała rozeznać rysów twarzy, lecz Marysia wiedziała z niezachwianą pewnością, że tam leżał jej Stach.

I dziś ten list! Był, jakże szybkiem, potwierdzeniem sennego przeczucia. Stach pisał, że uległ lekkiemu zranieniu głowy. Odłamek ręcznego granatu utkwił mu w czaszce. Ale nic poważnego. W kominiarce z bandaży zamiast stalowego hełmu siedzi w okopach i praży nieprzyjaciela z tem większą gorliwością.

Ile prawdy, a ile brawury mieściło się w tych słowach?

Marysia, pod naporem nerwów i krwi tętniącej w skroniach, porwała się z miejsca. Odgłosy dział umilkły, potulnie przyczajone. Cisza, dławiąca cisza i pył złoty sierpniowego popołudnia zaczynały ją dusić.

Wybiegła na ulicę. Nagrzany asfalt palił ją pod stopami. Oblicze miasta wydało jej się dziwnie obce, znieruchomiałe w skurczu utajonego bólu.

Pootwierane narozcież okna kamienic, jak oczodoły źrenic pozbawione, tchnęły pustką. Rozejrzała się wokoło. Zrzadka rozsypane stężałe w bezruchu grupki ludzi, przypominały raczej zwidy, aniżeli żyjące postacie.

Mimo nieznośnego upału, Marysią wstrząsnął dreszcz. Szybko z przecznicy wysunęła się ku szerokiemu traktowi Alei Ujazdowskiej.

Płuca jej wchłaniały z trudem gorzki zapach ozonu i omdlewającej zieleni.

Tu ludzi było jakoś więcej i ruszali się gorączkowo. Suchy turkot ambulansów i sanitarek, przerywały klaksony aut wojskowych, a ponad wszystko narzucał się bezustanny klekot wozów ciężarowych intendentury dążących w gorączkowym pośpiechu, gdzieś do im tylko znanego celu.

Po drodze, na trotuarach rozsypane punkty żywnościowe zasilały maszerujących żołnierzy jadłem i napojami.

A oni w miarowych odstępach nadciągali od Belwederu. Ich uznojone czoła ociekały kroplistym potem, lecz w całej postawie i wysoko wzniesionych głowach był taki lot na wyżyny ducha, że wiara w ich moc i wytrwanie przenikająca tłumy, ścieliła się im pod stopy.

Rojna ulica i te odziały regularnego wojska zdawały się być nierozerwalnie zespolone. Rozmowy, urwane słowa szybkie uściski. Medaliki święte szybko nakładane na nisko pochylające się głowy, blade uśmiechy. I nagle bujna, zdobywcza pieśń żołnierska, podchwycona przez tłumy, wypełniła powietrze aż pod niebieski strop.

W perspektywicznem zwężeniu Alei wyłoniły się nieoczekiwanie od Belwederu w bojowym szyku oddziały szwoleżerów. Poklask kopyt końskich po bruku, furkot proporczyków, rozedrgany pobrzęk lanc przeciął powietrze.

Marysia stanęła wraz z innymi, jak urzeczona. Szwoleżerowie szli na bój! Wszystko zostało postawione na kartę.

Od Belwederu szły rozkazy, jak pociski wyrzucane w przestrzeń nieomylną dłonią.

Okrzyki rozpacznego, przesiąkłego łzami entuzjazmu rozrywały piersi mężczyzn, kobiet i dzieci. Oficerowie z niewzruszonym spokojem prezentowali broń, kawalerja w niezmąconej paradzie posuwała się naprzód w kierunku Pragi.

Nagle młody oficer odprysnął z czołowej pozycji przed szwadronem i gwałtownym susem osadził konia tuż przed trotuarem.

— Marysiu! — łeb koński ocierał się o jej ramię.

— Zygmunt!

— Marysiu, jakim szczęśliwy! Wyruszyłem bez jednego gorętszego słowa. Wszyscy daleko. Nagle ujrzałem ciebie. Przeżegnaj ty mnie, droga, w zastępstwie matki.

Czerwony lampas czapki zamigotał przed zmąconym łzami wzrokiem Marysi. Drżąc kreśliła znak krzyża nad pochyloną głową, w muszle rąk zbierając serdeczną daninę jego pocałunków.

— Niech cię Bóg strzeże i prowadzi po zwycięstwo.... I was, was wszystkich, polscy bohaterzy!

— Marysiu, bywaj! Dowidzenia! Nie zginęła i nie zginie, przysięgamy!

— Do... widzenia, Zygmusiu!

Postać oficera sprężona wyrosła przed szwadronem. Honor oddany szablą, jeszcze jeden zwrot głowy w bok, ostatnie spojrzenie skierowane ku Marysi i sylwetka została wmontowana we właściwe miejsce.

Jeszcze Polska nie zginęła,
Póki my żyjemy!

Bucha śpiew, jak zerwana tama, z głębi serc ludzkich. Marysia też usiłuje śpiewać.

W dali majaczeje jeszcze postać Zygmunta. Drogi chłopak, niezastąpiony towarzysz lat dziecięcych, którego obraz, w jej drżącem z niepokoju i udręki sercu, przesłonić zdolny był chyba tylko Stach.

Marysia wezbraną ma duszę jasnem, gorącem uczuciem dla tych wszystkich dzielnych i ofiarnych żołnierzy, którzy defilują przed jej oczami. Tak pragnie, aby los ich oszczędził, aż zdaje jej się, że ten ogrom uczuć otokiem nieprzeniknionym spowija ich postacie i chroni przed grożącem niebezpieczeństwem.

— Powrócą... Powrócą zwycięzcami — uświadamia sobie nagle z niezłomną pewnością.

Oto dwie moce zwarły się ze sobą w walce: upiorna, nigdy nie syta żądza Zniszczenia i wieczna niezniszczalna moc Życia i Wytrwania. Zmaganie się tych dwóch potęg dopełniało się teraz w całej swej grozie.

Marysia powiodła wkoło oczyma. Nic się napozór nie zmieniło, tylko wojsko rozciągnięte taneczną gąsiennicą, ginęło powoli we wzrastającem oddaleniu. Raz jeszcze objęła je spojrzeniem i skierowała się zwolna ku domowi.

Nazajutrz wstał dzień w blaskach słońca, w pożodze krwi i wiekuistej chwale! Dzień dopełnionego Cudu nad Wisłą. Cudu wyczarowanego krwią i wysiłkiem, Mocą Ducha, Potęgą Serca i świętym darem Łaski.

*Marja Ankiewiczowa.*

*Warszawa, w 15-ą rocznicę garść wspomnień.*



# *Wizyta w angielskiej szkole dla najmłodszych*

Zwiedziłam w Londynie szkołę dla najmłodszych dzieci w wieku od lat 3 do 7 i chciałabym bardzo swojemi spostrzeżeniami podzielić się z Czytelniczkami „Pani Domu".

Na wstępie muszę zaznaczyć, że nie jestem nauczycielką i prawdopodobnie wiele ciekawych szczegółów z życia tej szkoły uszło mej uwadze, ale nawet takiemu laikowi, jakim jestem, rzuciło się w oczy *praktyczne wychowanie dziecka angielskiego*.

W szkole tej jest klas cztery, a w nich po 35 dzieci, ściśle dobranych wiekiem. Przypatrzmy się, co robią najmłodsi — trzyletni. W klasie: duży koń, pełno lalek, korytko z piaskiem, pudełka z klockami — dzieci bawią się. Dzwonek — zabawa skończona! Dzieci starannie chowają zabawki na właściwe miejsca. Dzwonek — i po słowach nauczycielki: „My chcemy jeść", chłopcy ustawiają stoły, dziewczęta nakrywają je do śniadania.

Po śniadaniu dwie maleńkie dziewczyneczki, na ochotnika, podejmują się zmyć talerze i pomógłszy sobie nawzajem przy włożeniu fartuszków, z ważną miną zabierają się do pracy. Doprawdy trzeba podziwiać ich zręczność, gdy po skończonem myciu wylewają wodę z miseczki do małego wiaderka i wynoszą ją do niziutko umieszczonego zlewu.

Opuszczam tę klasę, a bardzo uprzejma pani kierowniczka prowadzi mnie do następnej, dla dzieci w wieku od lat 4 do 5. W klasie tej odrazu zwraca na siebie uwagę duży, jednopiętrowy dom dla lalek, a właściwie miniatura typowego, mniej niż średnio-zamożnego domu angielskiego, składającego się z czterech pokojów i kuchni.

Widać, że dzieci lubią bardzo tę zabawkę: same z pudełek robią mebelki do tego domu, same „tapetują" pokoje, oklejając je kolorowym papierem, same malują obrazki i wieszają je na ścianie i same w nim sprzątają.

Niedość na tem. Czteroletnie te osóbki wiedzą, że na parterze winny znajdować się: „scullery" (kredens-kuchnia), „kitchen" (kuchnia - stołowy) i „sitting" albo „living room" (nazwałabym to pokojem mieszkalnym) — na piętrze zaś — sypialnie. A z usłyszanych uwag i objaśnień małej dziewczyneczki, skierowanych przy sprzątaniu domku do koleżanki — nowicjuszki, łatwo mogę się domyślić, że dzieci są również uczone rozmieszczania mebli w domu.

Stąd może ten szablon w mieszkaniach angielskich!

Przechodzimy do dzieci w wieku lat 5 do 6. Zastajemy je zgrupowane przy najulubieńszych (w/g objaśnień nauczycielki) ich zabawkach, przy sklepie kolonjalnym, sklepie z owocami i warzywami i kilku kuchenkach.

Po chwilowej przerwie, spowodowanej naszem wejściem, dzieci na rozkaz nauczycielki wracają do swych zabawek. Ze swej strony, zajęta pozornie rozmową z panią kierowniczką, staram się jaknajmniej zwracać uwagę ich na siebie. Wreszcie dzieci zapominają o dorosłych intruzach i zabawa rozpoczyna się na dobre. Z zajęciem śledzę ciekawą scenę, jakby przeniesioną z życia sklepu angielskiego.

Do sklepu wchodzi mała dziewczynka. Zarówno ona, jak i sprzedający chłopczyk starają prześcignąć się w wypowiedzeniu słów „Dzień Dobry". Po tej obowiązkowej wymianie powitania maleńka ta gosposia zaczyna kupować... Jestem zdumiona! Co za znajomość nazw wszystkich artykułów spożywczych, owoców i warzyw. Wie czego żądać na funty, czego na sztuki. Ten produkt nie wydaje się jej dobry, wolałaby tamten... troszkę grymasi, ale z takim wdziękiem, tak ładnie przeprasza kupca za swe niezdecydowanie, iż ten z pośpiechem zapewnia, że wszystko jest „all right" i że to raczej on jest „sorry", ale nie zawsze może otrzymać dobry towar od swych dostawców.

Wreszcie po załatwionej tranzakcji kupiec proponuje odesłanie zakupionego towaru. Maleńka kupująca odmawia grzecznie i po uprzejmem „Good morning" zanosi go

— Ale jutro nadejdzie pewne i spokojne, jeśli dziś nie ustąpimy ufni w zwycięstwo!

— Nie dacie Warszawy?! — opanowana tą przemożną myślą przywarła nagle cała do stojącego obok mężczyzny.

— Nie damy! — powiedział z mocą.

Ujrzała tuż nad sobą pochyloną twarz i uczuła delikatny uścisk ramion, które ją obejmowały.

— Nie, nie, panie Kaziku! to nie pan, to tylko ja, tylko ja sama....

Zdecydowanym, szerokim ruchem zarzuciła mu obie ręce na szyję i na gorejących oczach wycisnęła dwa szybkie pocałunki.

— Niech Bóg czuwa nad panem i da nam zwycięstwo!

Słyszała potem jak przez mgłę brzęk ostróg, zamykanie drzwi wejściowych, głosy dochodzące z sąsiednich pokojów. Nikt się o nią nie troszczył. Każdy, trawiony gorączką niepewności i wyczekiwania, żył na wycinku własnych bezpośrednich zainteresowań, w nieuświadomionem poszukiwaniu możliwości przeskoczenia bieżącej chwili, która bezwładem swym rozciągała się jakby w nieskończoność. Dom zaległa cisza przepojona emocją czuwania.

Marysia poczuła się nagle dziwnie opuszczona. Przebiegła po raz niewiadomo który leżący przed nią list. Opatrzony numerem poczty polowej ten szary skrawek papieru wręczony jej dziś przed południem, był wymownem potwierdzeniem doznanych przeczuć i niepokojów.

To dziś, podczas upiornej, niezapomnianej nocy z 13-go na 14-y sierpnia 1920 r., nocy narastającego lęku i niebezpieczeństwa nadciągającego od Wschodu, śniła krótko w ułamkach czasu plastyczną wizję frontu. Wycinek wrosły kretowiskami okopów w brunatny ugór, bujnej niegdyś roli. Przekop, a wzdłuż niego postać żołnierza rozciągnięta na spiętrzonych workach piasku. Obandażowana szczelnie głowa nie pozwalała rozeznać rysów twarzy, lecz Marysia wiedziała z niezachwianą pewnością, że tam leżał jej Stach.

I dziś ten list! Był, jakże szybkiem, potwierdzeniem sennego przeczucia. Stach pisał, że uległ lekkiemu zranieniu głowy. Odłamek ręcznego granatu utkwił mu w czaszce. Ale nic poważnego. W kominiarce z bandaży zamiast stalowego hełmu siedzi w okopach i praży nieprzyjaciela z tem większą gorliwością.

Ile prawdy, a ile brawury mieściło się w tych słowach?

Marysia, pod naporem nerwów i krwi tętniącej w skroniach, porwała się z miejsca. Odgłosy dział umilkły, potulnie przyczajone. Cisza, dławiąca cisza i pył złoty sierpniowego popołudnia zaczynały ją dusić.

Wybiegła na ulicę. Nagrzany asfalt palił ją pod stopami. Oblicze miasta wydało jej się dziwnie obce, znieruchomiałe w skurczu utajonego bólu.

Pootwierane narozcież okna kamienic, jak oczodoły źrenic pozbawione, tchnęły pustką. Rozejrzała się wokoło. Zrzadka rozsypane stężałe w bezruchu grupki ludzi, przypominały raczej zwidy, aniżeli żyjące postacie.

Mimo nieznośnego upału, Marysią wstrząsnął dreszcz. Szybko z przecznicy wysunęła się ku szerokiemu traktowi Alei Ujazdowskiej.

Płuca jej wchłaniały z trudem gorzki zapach ozonu i omdlewającej zieleni.

Tu ludzi było jakoś więcej i ruszali się gorączkowo. Suchy turkot ambulansów i sanitarek, przerywały klaksony aut wojskowych, a ponad wszystko narzucał się bezustanny klekot wozów ciężarowych intendentury dążących w gorączkowym pośpiechu, gdzieś do im tylko znanego celu.

Po drodze, na trotuarach rozsypane punkty żywnościowe zasilały maszerujących żołnierzy jadłem i napojami.

A oni w miarowych odstępach nadciągali od Belwederu. Ich uznojone czoła ociekały kroplistym potem, lecz w całej postawie i wysoko wzniesionych głowach był taki lot na wyżyny ducha, że wiara w ich moc i wytrwanie przenikająca tłumy, ścieliła się im pod stopy.

Rojna ulica i te odziały regularnego wojska zdawały się być nierozerwalnie zespolone. Rozmowy, urwane słowa szybkie uściski. Medaliki święte szybko nakładane na nisko pochylające się głowy, blade uśmiechy. I nagle bujna, zdobywcza pieśń żołnierska, podchwycona przez tłumy, wypełniła powietrze aż pod niebieski strop.

W perspektywicznem zwężeniu Alei wyłoniły się nieoczekiwanie od Belwederu w bojowym szyku oddziały szwoleżerów. Poklask kopyt końskich po bruku, furkot proporczyków, rozedrgany pobrzęk lanc przeciął powietrze.

Marysia stanęła wraz z innymi, jak urzeczona. Szwoleżerowie szli na bój! Wszystko zostało postawione na kartę.

Od Belwederu szły rozkazy, jak pociski wyrzucane w przestrzeń nieomylną dłonią.

Okrzyki rozpacznego, przesiąkłego łzami entuzjazmu rozrywały piersi mężczyzn, kobiet i dzieci. Oficerowie z niewzruszonym spokojem prezentowali broń, kawalerja w niezmąconej paradzie posuwała się naprzód w kierunku Pragi.

Nagle młody oficer odprysnął z czołowej pozycji przed szwadronem i gwałtownym susem osadził konia tuż przed trotuarem.

— Marysiu! — łeb koński ocierał się o jej ramię.

— Zygmunt!

— Marysiu, jakim szczęśliwy! Wyruszyłem bez jednego gorętszego słowa. Wszyscy daleko. Nagle ujrzałem ciebie. Przeżegnaj ty mnie, droga, w zastępstwie matki.

Czerwony lampas czapki zamigotał przed zmąconym łzami wzrokiem Marysi. Drżąc kreśliła znak krzyża nad pochyloną głową, w muszle rąk zbierając serdeczną daninę jego pocałunków.

— Niech cię Bóg strzeże i prowadzi po zwycięstwo.... I was, was wszystkich, polscy bohaterzy!

— Marysiu, bywaj! Dowidzenia! Nie zginęła i nie zginie, przysięgamy!

— Do... widzenia, Zygmusiu!

Postać oficera sprężona wyrosła przed szwadronem. Honor oddany szablą, jeszcze jeden zwrot głowy w bok, ostatnie spojrzenie skierowane ku Marysi i sylwetka została wmontowana we właściwe miejsce.

Jeszcze Polska nie zginęła,
Póki my żyjemy!

Bucha śpiew, jak zerwana tama, z głębi serc ludzkich. Marysia też usiłuje śpiewać.

W dali majaczeje jeszcze postać Zygmunta. Drogi chłopak, niezastąpiony towarzysz lat dziecięcych, którego obraz, w jej drżącem z niepokoju i udręki sercu, przesłonić zdolny był chyba tylko Stach.

Marysia wezbraną ma duszę jasnem, gorącem uczuciem dla tych wszystkich dzielnych i ofiarnych żołnierzy, którzy defilują przed jej oczami. Tak pragnie, aby los ich oszczędził, aż zdaje jej się, że ten ogrom uczuć otokiem nieprzeniknionym spowija ich postacie i chroni przed grożącem niebezpieczeństwem.

— Powrócą... Powrócą zwycięzcami — uświadamia sobie nagle z niezłomną pewnością.

Oto dwie moce zwarły się ze sobą w walce: upiorna, nigdy nie syta żądza Zniszczenia i wieczna niezniszczalna moc Życia i Wytrwania. Zmaganie się tych dwóch potęg dopełniało się teraz w całej swej grozie.

Marysia powiodła wkoło oczyma. Nic się napozór nie zmieniło, tylko wojsko rozciągnięte taneczną gąsiennicą, ginęło powoli we wzrastającem oddaleniu. Raz jeszcze objęła je spojrzeniem i skierowała się zwolna ku domowi.

Nazajutrz wstał dzień w blaskach słońca, w pożodze krwi i wiekuistej chwale! Dzień dopełnionego Cudu nad Wisłą. Cudu wyczarowanego krwią i wysiłkiem, Mocą Ducha, Potęgą Serca i świętym darem Łaski.

*Marja Ankiewiczowa.*

*Warszawa, w 15-q rocznicę garść wspomnień.*



# *Wizyta w angielskiej szkole dla najmłodszych*

Zwiedziłam w Londynie szkołę dla najmłodszych dzieci w wieku od lat 3 do 7 i chciałabym bardzo swojemi spostrzeżeniami podzielić się z Czytelniczkami „Pani Domu".

Na wstępie muszę zaznaczyć, że nie jestem nauczycielką i prawdopodobnie wiele ciekawych szczegółów z życia tej szkoły uszło mej uwadze, ale nawet takiemu laikowi, jakim jestem, rzuciło się w oczy *praktyczne wychowanie dziecka angielskiego.*

W szkole tej jest klas cztery, a w nich po 35 dzieci, ściśle dobranych wiekiem. Przypatrzmy się, co robią najmłodsi — trzyletni. W klasie: duży koń, pełno lalek, korytko z piaskiem, pudełka z klockami — dzieci bawią się. Dzwonek — zabawa skończona! Dzieci starannie chowają zabawki na właściwe miejsca. Dzwonek — i po słowach nauczycielki: „My chcemy jeść", chłopcy ustawiają stoły, dziewczęta nakrywają je do śniadania.

Po śniadaniu dwie maleńkie dziewczyneczki, na ochotnika, podejmują się zmyć talerze i pomógłszy sobie nawzajem przy włożeniu fartuszków, z ważną miną zabierają się do pracy. Doprawdy trzeba podziwiać ich zręczność, gdy po skończonem myciu wylewają wodę z miseczki do małego wiaderka i wynoszą ją do niziutko umieszczonego zlewu.

Opuszczam tę klasę, a bardzo uprzejma pani kierowniczka prowadzi mnie do następnej, dla dzieci w wieku od lat 4 do 5. W klasie tej odrazu zwraca na siebie uwagę duży, jednopiętrowy dom dla lalek, a właściwie miniatura typowego, mniej niż średnio-zamożnego domu angielskiego, składającego się z czterech pokojów i kuchni.

Widać, że dzieci lubią bardzo tę zabawkę: same z pudełek robią mebelki do tego domu, same „tapetują" pokoje, oklejając je kolorowym papierem, same malują obrazki i wieszają je na ścianie i same w nim sprzątają.

Niedość na tem. Czteroletnie te osóbki wiedzą, że na parterze winny znajdować się: „scullery" (kredens-kuchnia), „kitchen" (kuchnia - stołowy) i „sitting" albo „living room" (nazwałabym to pokojem mieszkalnym) — na piętrze zaś — sypialnie. A z usłyszanych uwag i objaśnień małej dziewczyneczki, skierowanych przy sprzątaniu domku do koleżanki — nowicjuszki, łatwo mogę się domyślić, że dzieci są również uczone rozmieszczania mebli w domu.

Stąd może ten szablon w mieszkaniach angielskich!

Przechodzimy do dzieci w wieku lat 5 do 6. Zastajemy je zgrupowane przy najulubieńszych (w/g objaśnień nauczycielki) ich zabawkach, przy sklepie kolonjalnym, sklepie z owocami i warzywami i kilku kuchenkach.

Po chwilowej przerwie, spowodowanej naszem wejściem, dzieci na rozkaz nauczycielki wracają do swych zabawek. Ze swej strony, zajęta pozornie rozmową z panią kierowniczką, staram się jaknajmniej zwracać uwagę ich na siebie. Wreszcie dzieci zapominają o dorosłych intruzach i zabawa rozpoczyna się na dobre. Z zajęciem śledzę ciekawą scenę, jakby przeniesioną z życia sklepu angielskiego.

Do sklepu wchodzi mała dziewczynka. Zarówno ona, jak i sprzedający chłopczyk starają prześcignąć się w wypowiedzeniu słów „Dzień Dobry". Po tej obowiązkowej wymianie powitania maleńka ta gosposia zaczyna kupować... Jestem zdumiona! Co za znajomość nazw wszystkich artykułów spożywczych, owoców i warzyw. Wie czego żądać na funty, czego na sztuki. Ten produkt nie wydaje się jej dobry, wolałaby tamten... troszkę grymasi, ale z takim wdziękiem, tak ładnie przeprasza kupca za swe niezdecydowanie, iż ten z pośpiechem zapewnia, że wszystko jest „all right" i że to raczej on jest „sorry", ale nie zawsze może otrzymać dobry towar od swych dostawców.

Wreszcie po załatwionej tranzakcji kupiec proponuje odesłanie zakupionego towaru. Maleńka kupująca odmawia grzecznie i po uprzejmem „Good morning" zanosi go

sama do czekającej już na nią drugiej dziewczynki, bardzo zajętej przygotowywaniem obiadu.

Nie wiem, jakie to będą potrawy, ale już tak na wszelki wypadek, znając dobrze kuchnię angielską, w głębi duszy nieśmiało a serdecznie życzę małym gospodsiom, aby prześcignęły swe mamusie w sztuce kulinarnej. Rozumie się, całe to gotowanie odbywa się „na niby", jak również produkty te nie są rzeczywistemi produktami, tylko — bądź wyrysowanemi przez dzieci, bądź też powycinanemi przez nie ze starych książek, gazet lub pocztówek. Temi ostatniemi ozdabiają one także wnętrza sklepów lub wieszają je zamiast szyldów.

Z żalem opuszczam tę sympatyczną gromadkę i kierujemy się do następnej klasy. Zastajemy ją pustą — dzieci (wiek lat 6 do 7) gimnastykują się w wielkiej sali przy dźwiękach muzyki.

W klasie stosunkowo mniej zabawek, a spośród nich odrazu wybija się na pierwszy plan sklep z okryciami i kapeluszami. Dzieci same robią manekiny( lalki z gałganków), same ze szmatek, papieru lub bibułki szyją sukienki i robią kapelusze. I tu widać, że nauczycielka zostawia im pewną swobodę.

W sklepie bajecznie kolorowo! Oto manekin w żółtym kapeluszu z zielonem piórkiem ubrany w czerwone palto — tam znów zielony kostjum kłóci się z czerwoną czapką, opasaną niebieską wstążką; za nim model w bronzowej sukni za nic nie chce się zgodzić z niebieskim kapeluszem, ozdobionym wiśniową i żółtą kokardą. Kilkanaście tych i podobnie ubranych manekinów przypominały mi żywo promenadę sobotnią w małych miastach angielskich.

Hałas za drzwiami — dzieci wracają z gimnastyki, parami wchodzą do klasy. Pani kierowniczka prosi je o pokazanie mi zeszytów. Dzieci pośpiesznie je przynoszą. Zeszyty prawie wszystkie utrzymane w wielkim porządku. Następnie kilkoro dzieci kolejno czyta nam króciutkie opowiadania. Wywiązują się z tego dobrze, uwzględniwszy ich drugi rok nauki, zaczynają się bowiem one uczyć czytać, pisać i rachować po skończeniu lat pięciu.



Od wieku lat trzech wszystkie dzieci uczą się śpiewu, rysunków i gimnastyki przy muzyce.

Pozatem bardzo ważnym przedmiotem, na który zwraca się dużą uwagę, jest nauka przechodzenia przez ulicę. Najmłodsze dziecko wie, co oznacza pomarańczowa kula na czarno-białym słupie (w klasach są całe ich szlaki, wyrysowane przez dzieci), jak również rozumie znaczenie białych pasów na jezdni, a starsze doskonale się orjentują w znakach świetlnych na skrzyżowaniach ulic. Oprócz tego dzieci wiedzą, że w każdej chwili mogą się zwrócić o pomoc do dorosłych, mają do nich zaufanie, a ci ostatni nigdy tego zaufania nie zawiedliby. Spotkałam się nawet raz z powiedzeniem, że „Człowiek, który rozczaruje dziecko — wart jest powieszenia".

Następnie od najmłodszych do najstarszych uczą się w szkole miłości do zwierząt i ptaków. 4-letnie dziecko wie, że na podwórzu musi być buda i miseczka z woda dla psa i że ogródek lub podwórze musi posiadać deskę do karmienia ptaków, z korytkiem na wodę.

Nadzwyczajny jest ten stosunek dzieci do zwierząt. Byłam świadkiem, jak dzieci w Regents Park w Londynie karmiły dziką wiewiórkę. Zwierzątko to z takim zaufaniem, tak blisko podchodziło do nich, że prawie z rąk zabierało orzeszki; a na Trafalgas Square gołębie dosłownie obsiadły żywiące je grochem i bułką dzieci.

Oto kilka obrazków z życia najzwyczajniejszej szkoły dla najmłodszych dzieci. Większą część dnia, bo od godziny 8.45 do 16.45, spędzają one w szkole. Tam się bawią, uczą i są wychowywane. Dzięki umiejętnie zastosowanym zabawom przyswajają sobie nadzwyczaj łatwo masę wiadomości, tak potrzebnych w życiu codziennem. 6-letnie dziecko już umie pomóc matce przy nakryciu stołu, przy sprzątaniu mieszkania lub zmywaniu naczyń i wie, jak się do tego zabrać. To samo dziecko potrafi policzyć pensy i kupić dobrze to, co mu polecą; umie przyszyć guziki, umie ubrać się samo, samo idzie do szkoły i samo powraca. Jednem słowem od najmłodszych lat uczy się nietylko pomagać otoczeniu, ale także dawać sobie radę samemu, przez co szybko się uniezależnia i wyrasta na samodzielnego obywatela kraju.

*Marja Pachelska — Londyn.*

## PŁÓKANIE WEŁNY PO PRANIU

W odpowiedzi p. Z. Ł. w sprawie płókania wypranych wyrobów wełnianych Instytut Gospodarstwa Domowego komunikuje, że użycie octu do zmiękczania wody, w której wełnę płóczemy, jest wskazane, szczególnie przy płókaniu tkanin barwnych. Ocet nietylko wodę zmiękcza lecz również ożywia barwę tkaniny. (O praniu wełny patrz art. na str. 117 Nr. 5).

## POGADANKI SIERPNIOWE POLSKIEGO RADJA W DZIALE KOBIECYM

*Środa, 7-go, godz. 16:* dr. Marta Biernacka — Włosy w lecie.

*Środa, 14-go, godz. 16:* Marja Dobrowolska — Wakacje bez wyjazdu.

*Środa, 21-go, godz. 16:* dr. Marceli Gromski — Smiertelność niemowląt w lecie.

*Środa, 28-go, godz. 16:* Janina Ezupowiczowa — U progu szkoły.

**Codziennie w dni powszednie,** godz. 13: Chwilka dla kobiet.

# Co trzeba wiedzieć o komarach

W poprzednim numerze naszego pisma mówiliśmy o muchach i sposobach walki z niemi. Drugim bardzo dokuczliwym i nawet niebezpiecznym w pewnych warunkach owadem, który daje się nam we znaki głównie na wsi, choć nie brak go i w dużych miastach, jest komar. Przenosi on, jak to już poprzednio mówiliśmy, zarazki chorobowe czynnie, t. j. przez ukąszenie. Przyjrzyjmy się temu owadowi.

### Wygląd i rozwój komara.

Komary mają ciało szczupłe, nogi długie, a na głowie cienkie, długie różki: u samców piórkowato - puszyste, u samic krótkowłosiste. Różki te — to organ węchu komara, węchu bardzo silnie rozwiniętego, dzięki któremu potrafi on zawsze i wszędzie wyszukać sobie ofiarę. Pyszczek komara zaopatrzony jest w ssawkę rurkowatą, wewnątrz której znajdują się ostre szczecinki, służące do nakłuwania skóry, ssawka zaś do wysysania krwi z zadanej rany.

Przy ukłuciu komar wpuszcza do rany odrobinę cieczy, zawierającej kwas mrówkowy. Aby zapobiec swędzeniu i puchnięciu ukąszonego miejsca, dobrze jest kwas ten zobojętnić, zwilżając ukąszone miejsce amonjakiem.

Aby komar mógł wychować młode pokolenie, konieczna jest woda (staw, rów, kałuża, beczka), do której samica składa zlepione razem jaja. Młode larwy wychodzące z jaj dostają się do wody. Larwa ta skacze w wodzie i podpływa ku powierzchni, aby przy pomocy specjalnej rurki wprowadzić do swego ciała powietrze. Trzeba wiedzieć o tem, że larwa komara nie może korzystać z powietrza rozpuszczonego w wodzie, lecz musi je czerpać z nad wody. Larwa odżywia się szczątkami gnijących zwierząt i roślin. Po szeregu wylinek larwa przepoczwarza się, oddychając w tym czasie przy pomocy dwóch rurek. Po pewnym czasie poczwarka podpływa na powierzchnię wody, aby umożliwić dojrzałemu owadowi wydostanie się na powierzchnię z popękanej pod wpływem promieni słonecznych skórki poczwarki.

W ciągu roku wylęga się kilka pokoleń komara, a ostatnie jesienne pokolenie zimuje w ukryciu, w suchych budynkach, stodołach i t. p., by na wiosnę wylecieć z kryjówek i złożyć jaja. Komary lęgną się w wodach stojących, obficie występują w bliskości wielkich kałuż, chociaż spotkać je można wszędzie: w lesie, na łące i w ogrodzie. Ostrzega przed ich zbliżaniem się znany dźwięk, wywołany prze drganie skrzydełek komara w czasie lotu.

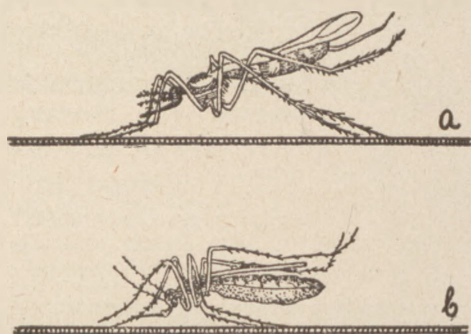
Różnice w wielkości komarów nie mówią nam bynajmniej o ich wieku, gdyż komar rośnie tylko w okresie, gdy jest larwą. Różnice w wielkości komarów świadczą o różnych ich gatunkach. Pamiętać też trzeba, że samce komarów są wegetarjanami, a jedynie samice kłują i wywołują podrażnienie skóry. One to również mogą być przenosicielkami takich chorób, jak malarja i żółta febra.

*Malarja czyli zimnica* wywołana jest przez pierwotniaka, pasorzytującego w czerwonych ciałkach krwi. Od czasu wykrycia zarazka (1880 rok) przez Laverana, przeprowadzono wiele badań, aby dowiedzieć się, w jaki sposób zarazek zimnicy dostaje się do krwi i jak się w niej rozwija. Dziś, po dokładnem poznaniu tej sprawy, możemy skutecznie zwalczać malarję.

*Zarazek malarji* dostaje się do krwi ludzkiej przez ukąszenie *komara zwanego widliszkiem*, zaś do zdrowych komarów — z wessaną przez nie krwią chorego człowieka lub zwierzęcia. W ten sposób komar zaraża człowieka, zaś chory człowiek — komara. Zarazek malarji może żyć tylko w ciele swych gospodarzy, ale ani w gruncie, ani w błotach. Pamiętać też należy, że tylko komar widliszek jest przenosicielem tego zarazka. Pasorzyt zimnicy, dostawszy się do krwi, przenika do czerwonego ciałka, gdzie osiedla się na 1, 2 lub 3 dni i, żywiąc się barwikiem tego ciałka (hemoglobiną), rozwija się i rośnie. Wreszcie całe ciałko krwi zostaje wypełnione przez pasorzyta, który rozmnożywszy się drogą podziału dostaje się do osocza krwi. Na to, aby mógł się proces rozmnażania odbywać dalej, muszą nowopowstałe osobniki męskie i żeńskie dostać się do przewodu pokarmowego komara. Tam następuje zapłodnienie, a zapłodnione osobniki wędrują przez przewód pokarmowy komara do jego gruczołów ślinowych. Teraz wrazie ukąszenia przez zarażonego widliszka, zarazek już łatwo dostaje się do krwi człowieka.

Pasorzyt zimnicy wywołuje u człowieka i zwierząt napady wysokiej temperatury, pojawiającej się co 2, 3 lub 4 dni, zależnie od tego, czy okres dojrzewania zarazka trwa 1, 2 lub 3 doby. (Atakiem malarji nazywamy okres wydostawania się młodych pierwotniaków z czerwonych ciałek krwi). Ilość zniszczonych ciałek zależy od ży-

wotności i ilości pasorzytów, to też malarja pociąga za sobą niedokrwistość, a może doprowadzić nawet do śmierci.




*a) Komar widliszek, b) komar zwyczajny. Różnicę zauważyć można najłatwiej w sposobie siadania tych dwu gatunków komarów. (Ilustracja z „Wiadomości z fizyki i chemji" Wł. Żłobickiego i K. Adwentowskiego).*

### Walka z komarami.

Walka z komarami musi polegać z jednej strony na zapobieganiu ukąszeniom przez komary, a w wypadku komara widliszka — dostaniu się do krwi człowieka zarazka malarji, z drugiej zaś strony — na zwalczaniu zarazka, który już do organizmu się dostał. Tylko dokładna znajomość życia i rozwoju tych pasorzytów może nam umożliwić skuteczną z nimi walkę.

Komary roją się dopiero wieczorem, w ciągu dnia siedząc w miejscach ciemnych. To też w miejscowościach malarycznych, należy unikać wychodzenia na dwór o zmroku, światło zaś zapalać po zamknięciu okien, które można zabezpieczyć siatkami, jeśli pozostają długo otwarte. W miejscowościach opanowanych przez zjadliwe komary dobrze jest i łóżka osłaniać siatkami. Komary nie znoszą silnych zapachów, np. mocnych perfum, larwy ich i poczwarki zaś, jak to już mówiliśmy, potrzebują dużo powietrza. To też polanie stojącej wody jakimkolwiek płynem oleistym (olej, nafta) szybko prowadzi do wytępienia poczwarek i larw. Pozatem drenowanie terenów podmokłych, regulacja wód i hodowanie wrogów komara, jak np. ważek, zapobiegają rozmnażaniu się komarów, a tem samem rozwijaniu się malarji.

*Dr. J. M.*

Jako środki odstraszające komary można stosować: [1] bielenie ścian i sufitów wapnem z dodatkiem ałunu, gdyż na takich komary nie siadają; układanie w mieszkaniu pęczków świeżej mięty; kadzenie suszonym piołunem. Do obuwia i pończoch można sypać starty na proszek suchy kwiat dzikiego bzu białego. Skuteczny też jest pieprz, dziegieć oraz olejek goździkowy, którym trzeba nacierać twarz, ręce i nogi. Skuteczne jest natarcie się mocną wodą kolońską, albo płynem przygotowanym według następującej recepty:

10 g ol. eukaliptusowego, 3 g ol. bergamotowego, 10 g eteru octowego, 50 g wody kolońskiej i 100 g spiritusu. Jedną łyżkę tej mieszaniny rozcieńczyć 2 łyżkami wody.

[1]) Następujące wskazówki i recepty zaczerpnięto z odczytu dr. L. Wirszyłło, wygłoszonego w Instytucie Gosp. Domowego.

# „Trzy użytki jeden koszt"

## (tajemnice plażowe)

Kiedyś w amerykańskim dzienniku przeczytałam czarujące ogłoszenie, które jako chemiczka na dłuższy czas sobie zapamiętałam.

„Znakomita, oszczędnościowa pasta - smar. Pożądana w turystyce i na wycieczkach. Naoliwia śruby, poleruje metale i może być użyta w razie potrzeby do tartinek. Turyści i podróżnicy, kupujcie wszyscy oszczędnościową niezastąpioną pastę-smar. Trzy użytki — jeden koszt!!!"

Oferta była naprawdę fascynująca. Jeżeli jej nie wypróbowałam, to tylko spowodu nieposiadania wtedy własnego auta do oliwienia i polerowania, tudzież z pewnych obaw natury gastronomicznej. Podziw jednak dla praktyczności amerykańskiej został we mnie ugruntowany na długie lata.

Ba! Gdybyż w Polsce umiano tak kondensować zapotrzebowania: mieć trzy użytki za jeden koszt. Ale nie daj Boże zamarzyć o czemś w nieodpowiedniej chwili. Spełni się, ani się człowiek opatrzy. Przekonałam się o tem podczas niewinnej przechadzki po helskiej plaży.

Plaża była jak to plaża. Panowie grali w brydża, owiązawszy głowy mokremi ręcznikami, pary flirtowały, młodzież się gimnastykowała i dokazywała, a pojedynki wstydliwie pochowane w krzaczkach kusiły słońce tłusto nasmarowaną nagością pod osłoną parasolek, czapek lub kapeluszy wielkości altanki.

Było letnio, gorąco i morsko. Było rozkosznie.

Pierwszą znajomą twarzą, jaką dostrzegłam w cieniu gniazdka skleconego z parasolki i kąpielowego ręcznika była przemiła pani Ziuta. Siedziała nieruchomo, jak mały bronzowy bonza i nadstawiała twarz pod słońce. Na twarzy bielał sieroco nosek grubo wysypany pudrem. Na mój głos otworzyła oczy i ucieszyła się: „proszę bardzo, niech pani choć na chwileczkę siądzie koło mnie i spojrzy, co mi się zrobiło. Okropność".

Spojrzałam i przestraszyłam się. Pod warstwą pudru barwiły się sino czerwone piętna. Nosek wdzięcznej pani Ziuty wyglądał jak knedel ze śliwką posypany cukrem.

— Pani Ziutko, co pani zrobiła z nosem?

— Nic takiego. Miałam dwie tutki kremu jeszcze z zimy, więc zabrałam je nad morze. Posmarowałam się kremem i zaczęłam się opalać, aż tu takich jakichś podostawałam plam. Rozpacz!

Wzięłam tutki kremu do ręki, odczytałam tekst etykiety. Krem był na odmrożenie i nad morze nie nadawał się w żadnej mierze. Poradziłam pani Ziutce krem na odmrożenia wyrzucić i to tak, żeby go nie znalazł nikt inny. I poszłam dalej.

Na kajaku kołyszącym się u brzegu pod osłoną żagla i kąpielowej peleryny opalała się panna Ninka, znana ze swej ślicznej, świetnej cery. Na mój widok zamachała bronzowemi rączkami, połyskującemi czemś tłustem. — „Dzień dobry, dzień dobry — wołała — zaraz wysiadam, pójdziemy gdzieś porozmawiać".

— Zmęczona już jestem, siądziemy tutaj.

— Ale nie, nie mogę ani ja, ani Lusia nie możemy się nikomu pokazać, niech pani tylko spojrzy.

Na ślicznej krągłej buzi panny Ninki czerniała cała masa doskonale dojrzałych klasycznych wągrów i pełno drobnych szpetnych krosteczek.

— Sama nie wiem, od czego mam te krostki, smarowałam się tylko wazeliną, Jest alibi. Wyciągnęła rękę z pudełkiem żółtawej wazeliny.

Po co pani się smaruje wazeliną, przecież to morderstwo dla cery!

Panna Ninka rozwarła szeroko chabrowe oczy.

— Nie może być, koleżanka mówiła mi, że trzeba koniecznie smarować się wazeliną, żeby nie przepaliło słońcem. Wysmarowałam się i teraz... A Lusia to nawet spuchła i jeszcze gniewa się na mnie, że ją namówiłam.

Obrażona i spuchnięta Lusia popłakiwała za następnym krzaczkiem, nie ujawniając żadnej chęci do rozmowy.

Poszłam dalej, poszukując wszędzie pani M. zapalonej zwolenniczki kąpieli słonecznych. Nie znajdując jej nigdzie, doszłam do końca uczęszczanej plaży i zamierzałam już zawrócić, gdy nagle z pod parasolki osłaniającej jakąś cierpiętniczkę, rozległ się obolały głos.

— Proszę pani, tu jestem, nie mogę odsłonić parasolki, boję się słońca, ale proszę usiąść tu na prześcieradle to wszystko opowiem. — Jak tylko przyjechałam, chcąc się jak najprędzej opalić, kupiłam do smarowania olejku sosnowego.

— Jakiej firmy? — Skądby kto mógł takie rzeczy pamiętać. Zresztą zdaje się, nie było tam żadnej firmy. Chłopiec roznosił to we flaszeczkach. Myślałam, że to wszystko jedno. I proszę pani, zrobiło się coś takiego, że skóra pęka i obłazi tak, że wogóle nikomu nie mogę się pokazać. Jadam u siebie w pokoju, a na plażę chodzę, jak pani widzi, na sam koniec, gdzie już nikogo niema. I na dancing mowy nawet niema, żebym pójść mogła. I kąpać się nie mogę, bo tak skóra boli, a tu każdego dnia szkoda!

Tak, szkoda pięknych dni, któremi nawet trudno się radować, gdy skóra pali, swędzi, piecze. Nie dopuścić do tego tak łatwo, lecz pod warunkiem, żeby na skórze nie robić karygodnych eksperymentów w rodzaju smarowania jej kremem na odmrożenie, bo pozostał z zimy, wazeliną, bo tak radzi koleżanka, wreszcie — czy ja wiem — masłem, szmalcem czy powidłami, które pozostają ze śniadania. „Trzy użytki za jeden koszt"! Nie da tu jednak wyników dobrych zastosowanie fascynującej, oszczędnościowej, amerykańskiej reklamy.

Używając do opalania nieodpowiednich środków kosmetycznych, narażamy skórę naszą na różne mniej lub więcej przykre dolegliwości, które niejednokrotnie potrafią zatruć radosne dni wakacyj i wywczasów.

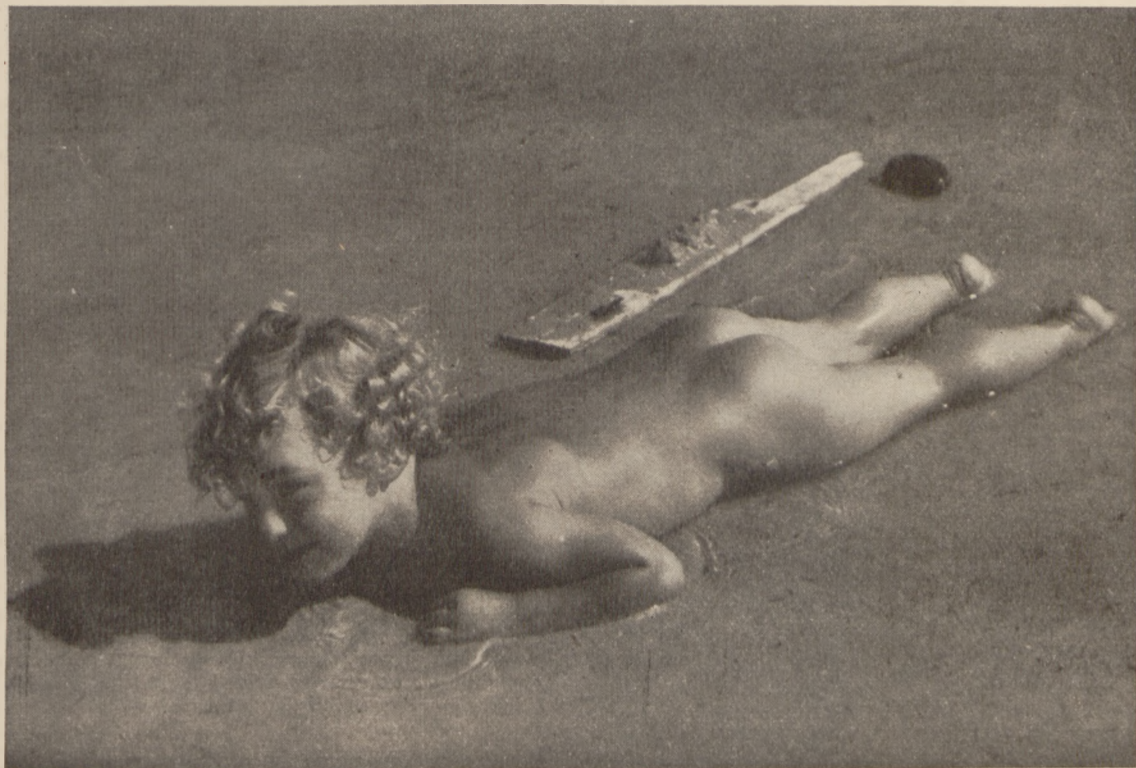
Ażeby tego uniknąć, należy choć w najbardziej elementarnym zakresie zdać sobie sprawę, na czem polega proces opalania się, jakich środków kosmetycznych powinno się używać, aby uniknąć oparzelizn, wywołanych zbyt intensywnem nasłonecznieniem i opalić się najszybciej i najładniej.

Opalenie jest zjawiskiem wywołanem przez tworzenie się barwnego pigmentu, który nadaje skórze odcień bronzowy, złocisty lub czerwono bronzowy. Dzięki temu pigmentowi skóra zostaje ochroniona przed ujemnem działaniem promieni pozafiołkowych.

Nieabsorbowane przez skórę kremy i olejki, a zwłaszcza olejki o bronzowo złocistem zabarwieniu, któremi namaszczamy ciało przed wystawieniem go na działanie promieni słonecznych, stanowią jakby warstewkę ochronną zabezpieczającą skórę przed zbyt silnem działaniem słońca.

W skład środków kosmetycznych używanych do opalania wchodzą jako zasadnicze składniki: tłuszcze roślinne, tłuszcze zwierzęce, wazelina i oleje parafinowe, oraz rozmaite preparaty i mieszaniny tych składników w postaci kombinowanych olejków, kremów, emulsji i t. p.

Rozpowszechnione jest niestety bardzo używanie wazeliny i olei parafinowych, mówię niestety, gdyż środki te, będące produktami destylacji ropy naftowej nie są



odpowiednie do namaszczania ciała i bardzo często wywołują zadrażnienie skóry i związane z tem przykre dolegliwości.

Znane choroby skóry takie jak vaselinoderma, dalej trądzik wazelinowy z objawami tworzenia się wągrów, pryszczy i t. d. pochodzą od użycia wazeliny. Rodzaj schorzenia zależy od gatunku użytej wazeliny i od wrażliwości skóry danego osobnika.

Tłuszcze zwierzęce wraz z otrzymywaną z wełny owczej lanoliną są doskonałemi surowcami do fabrykacji kosmetyków, lecz w dziale środków służących do opalania ustępują tłuszczom roślinnym.

Te ostatnie, że wymienię oliwę, olejek migdałowy, olejek słonecznikowy, olej orzechowy i t. d. powinny być podstawowym produktem do fabrykacji wartościowych olejków do opalania.

Te *tłuszcze roślinne* muszą być uprzednio zakonserwowane przez dodanie środka dezynfekcyjnego niedrażniącego skóry, zaś dla intensywniejszego osiągnięcia pożądanych rezultatów zawierają najczęściej specjalne składniki bądź roślinnego i zwierzęcego, bądź chemicznego pochodzenia.

Wśród sprzedawanych olejków do opalania spotyka się niestety rzadko preparaty zrobione na czystych wartościowych olejach roślinnych. Znane są np. zafałszowania oleju orzechowego olejem parafinowym, zabarwionym anilinową farbą na żółto bronzowy kolor. To też nie powinno się kupować preparatów niewiadomego pochodzenia, sprzedawanych bez etykiety firmy, która może dać gwarancję za jakość sprzedawanego towaru.



Nie powinno się też w świetle najnowszych badań używać do opalania kremów i płynów emulgowanych, sprzedawanych np. w postaci tubek, bo środki te, aczkolwiek bardzo miłe w użyciu przez wywołanie lekkiego uczucia chłodu i przez wchłanianie ich przez skórę, nie spełniają celu, który przez użycie ich chcemy osiągnąć. Bo przecież chodzi nam o ochronę skóry przez powleczenie jej jednolitą warstwą olejku, któryby tę skórę chronił, nie wysychał i nie był przez skórę absorbowany. Tym wymaganiom nie mogą odpowiadać emulsje, które będąc mieszaniną tłuszczu i wody, nie dają warstwy jednolitej i są preparatami bardzo łatwo przez skórę wchłanianemi.

Ważną też rzeczą w środkach do opalania jest jakość i ilość olejków eterycznych użytych dla nadania zapachu. Olejki te cenne bardzo jako składniki olejków sportowych, których celem jest wywołanie szybszej przemiany materji tkanki skóry, nie są wskazane do olejków do opalania. Spowodować mogą zadrażnienie i zaczerwienienie ciała, a w niektórych wypadkach nierówną pigmentację, występującą w postaci mniejszych lub większych plam.

Dobry olejek do opalania powinien mieć bardzo słaby zapach lub też nie posiadać go wcale. Używane do fabrykacji olejków do opalania oczyszczone tłuszcze roślinne nie mają przykrego zapachu i zupełnie bezcelowem jest intensywne ich perfumowanie. Silny zapach olejku naprowadza na myśl, że użyty tłuszcz roślinny być niedość świeży i czysty i z racji tego zachodziła konieczność dodania silnego zapachu, aby te defekty pozostały w ukryciu.

Reasumując wszystko powyższe, widzimy, iż chcąc się opalić prędko bez żadnych przykrych komplikacyj powinniśmy przed poddaniem się działaniu promieni słonecznych namaszczać skórę olejkiem do opalania, w którego skład powinny wchodzić tłuszcze roślinnego pochodzenia.

Olejek ten powinien posiadać bronzowo złocisty odcień i mieć słaby miły zapach, sprzedawany musi być w opakowaniu oryginalnem, opatrzonem etykietami firmowemi.

Wszelkie wazeliny i kremy, a więc np. kremy pod puder, kremy do masaży, kremy przeciw piegom powinny przestać pojawiać się na plażach, gdyż tylko szkodę i to nieraz dotkliwą spowodować mogą.

*Dr. Janina Iwanowska.*

# Przed sezonem

Sierpień nazywają fachowcy świata mody „sezonem martwym". Rzeczywiście — na sprawianie garderoby letniej za późno, na myślenie o zimowej za wcześnie.

A może — nie?! Może nigdy nie bywa za wcześnie na ...myślenie.

Naturalnie jeszcze niema nic pewnego. Paryż, a raczej przemożna klika paryskich dyktatorów mody wie już oddawna, co zamierza w tej dziedzinie narzucić posłusznemu (jakże posłusznemu) światu. Lecz są to tajemnice zazdrośnie strzeżone. Conajwyżej od czasu do czasu przedrze się jakaś przedwczesna wiadomość jak ta, że tej jesieni modna ma być cała gama fioletów, od barwy ciemnych fiołków począwszy, kończąc na bladych, ledwie w odcień lila wpadających różowościach cyklamenów.

Wiadomość tę, pochodzącą z nieomylnego źródła, przechwyciłam w przelocie i skwapliwie ku pożytkowi mych czytelniczek notuję.

Lecz nawet nie usiłując zaglądać w zawsze niepewną przyszłość, możemy i powinniśmy zająć się uporządkowaniem naszej garderoby, leżącej w sezonie martwym od-



łogiem (czytelniczki z miasta zechcą mi wybaczyć to wsiowe porównanie.)

Przedewszystkiem — futro. Zajmować się futrem w sierpniu — cóż za pomysł!

A właśnie, że nader rozsądny. Bardzo wątpliwem jest, żeby Pani mogła sobie tej zimy sprawić nowe futro. Więc obejrzmy tem staranniej zeszłoroczne, albo nawet to starsze, pamiętające szereg sezonów. Przetarło się tu i owdzie; z lewego boku, pod sercem, w miejscu, do którego zwykłyśmy tulić torebkę — pobożna łysina. Wysoki, szalowy kołnierz wygląda niemal staroświecko — obecnie modne są płaskie klapy.

Stwierdziwszy opłakany stan rzeczowy, telefonujemy do kuśnierza. Świetnie się składa. Władca futer odpowiada, że jeszcze w tym miesiącu chętnie podejmie się przeróbki, ale we wrześniu jużby się na to nie zgodził, bo wtedy są już obstalunki poważne i niema czasu na takie tam drobiazgi. Niech żyje martwy sezon!

Więc możeby wykorzystać martwy sezon u krawcowej — może już wróciła z urlopu. Posiadamy jedną wieczorową tualetę z crêpe marocain, której inkrustowany tiulem stanik jest nie do użytku (i niemodny i porozdzierany), drugą — z lamy miejscami uszkodzoną przez rozlane niebacznie czerwone wino. Sprobujmy je połączyć.

Z lamy da się wykombinować tunika, prosta w linji o modnie wymyślnych rękawach. Lekko skloszowana spódnica z marocain będzie stanowiła logiczne i estetyczne skompletowanie całości. Przy pasku pęk kwiatów w kolorze sukni spodniej będzie stanowił harmonijną kropkę nad i. Imieniny z tańcami i brydżem, których tyle bywa w drugiej połowie sierpnia zastaną nas pod bronią.

Elegancja na „po domu" jest sprawą, której warto poświęcić trochę czasu i uwagi. Czarna pyjama z bolerem uczyni zadość zarówno wymogom elegancji jak praktyczności.

Możemy ją sobie sprokurować zużytkowując dwie wysłużone suknie z crêpe satin. (Po spruciu materjał należy uprać w letniej wodzie i odprasować po lewej stronie). Aplikację, zdobiącą szeroki pasek i bolero możemy wykonać własnoręcznie, mobilizując barwne resztki wieczorowych szmatek. Teraz, przed sezonem, mamy przecież o wiele więcej wolnego czasu.

*Well.*

# II Międzyszkolny Konkurs sprawności gospodarskiej

Z inicjatywy i pod kierunkiem Rady Naczelnej Gospodarczego Kształcenia Kobiet odbył się 1-go czerwca r. b. II międzyszkolny konkurs sprawności gospodarskiej.

Pierwszy konkurs szkolny odbył się przed pięcioma laty między chyliczankami; organizacja jego nie była jeszcze dokładna, ale przebieg dał kierowniczkom orjentacje co do metod pracy, jakie należało ustalić i co do wartości pedagogicznej konkursów.

Następny rok przyniósł wydatny postęp, gdyż opracowano pierwsze schematy oceny czynności konkursistek.

W trzecim roku obok Chyliczek zorganizowało państw. Seminarjum Gospod. Domowego w Warszawie po raz pierwszy konkurs między swemi uczennicami.

W roku ubiegłym pięć szkół przysłało laureatki swoich konkursów na zawody międzyszkolne do Warszawy. Obecnie stanęło ich cztery spośród czternastu szkół, które zadeklarowały swój udział.

Dlaczego tak duży procent odpadł pomimo powziętej uprzednio decyzji współudziału? Główną przyczynę stanowiły różnice w programach szkół, z których jedne mają nauczanie gotowania w I-ym roku, inne w II-im, III-im, albo rozdzielone na wszystkie trzy roczniki.

Jednym z podstawowych warunków konkursu jest jednakowe przygotowanie konkursistek, więc tylko te szkoły, których uczennice przeszły całokształt prac kuchennych i prania w ciągu pierwszego roku swej nauki, mogły przystąpić do współzawodnictwa.

Zadania konkursowe obejmowały cztery przedmioty. Międzynarodowe konkursy (z których IV-y odbędzie się w Brukseli 15 sierpnia r. b.) przewidują 20 przedmiotów poddanych ćwiczeniom przygotowawczym. Obejmują one obszerny zbiór zadań gospodyni wiejskiej i kierowniczki rodziny. Oprócz tematów zaczerpniętych z zakresu gotowania, prania i sprzątania, niebrak zadań wychowawczych, higjenicznych, kroju, szycia i naprawy ubrania, dekoracji mieszkania i prac z dziedziny gospodarstwa wiejskiego; mleczarstwa, ogrodnictwa, hodowli, nawet handlowego przygotowania wyprodukowanych przez szkołę towarów.

*Nasze konkursy* obracają się dotychczas w dziedzinie ściśle pojętego *gospodarstwa domowego*, *cel ich* polega raczej na zdobyciu *materjału do studjów i na podniesieniu społecznego stanowiska pracy domowej*, niż na wytworzeniu wszechstronnego współzawodnictwa w zakresie obowiązków kobiety jako kierowniczki domu i rodziny. Odmienny charakter naszych konkursów wytwarza niemożność udziału w konkursach międzynarodowych i szukanie nowych dróg do wyzyskania cennych wartości, jakie przedstawiają konkursy jako teren badania najlepszych sposobów wykonania prac domowych.

Postęp organizacyjny ujawnił się w tym roku przedewszystkiem w utworzeniu komisji, która pracowała przez cały rok i bardzo wyczerpująco przygotowała warunki konkursu, schematy do oceny i próbne wykonanie części prac konkursowych przez uczennice Warsz. Semin. Gosp Domowego.

Już 15 grudnia u. r. rozesłane zostało do szkół zawiadomienie o organizowaniu przez Radę konkursu z wyszczególnieniem warunków i następujących tematów:

1. Ugotowanie leniwych pierogów; 2. Doprowadzenie do porządku sprzętu użytego przy pierwszym konkursie; 3. Upranie stołowej serwety splamionej kakao, winem lub rdzą; 4. Wyprasowanie francuskiej koszuli z haftem.

Dnia 20 lutego otrzymało 14 szkół, które zgłosiły do konkursu swe uczennice, dane co do prowadzenia ćwiczeń przed lokalnemi konkursami, których laureatki miały stanąć do konkursu międzyszkolnego.

Zgodnie z temi warunkami przy pierwszym i czwartym temacie miała być oceniana głównie *sprawność wykonania*, przy drugim i trzecim temacie pozostawiona była swoboda w wyborze środków pomocniczych do pracy, jej organizacji i metody działania.

Poza tem informacyjnem zadaniem podjęła Komisja pracę organizacyjną, którą objęły panie: Chołoniewska, Czerny-Biernatowa i Witkowska wraz z 4-ema młodszemi nauczycielkami jako asystentkami.




*Doręczenie nagród na II Konkursie sprawności gospodarskiej w 1935 r.*

Konkurs odbył się w Państw. Szkole Pracy Domowej przy pl. Trzech Krzyży 18 przy udziale czterech zawodniczek z następujących szkół: Seminarjum Nauczycielek Gosp. w Pniewach, I Miejska Szkoła Rękodzielnicza w Warszawie, Szkoła Zawodowa im. Gen. Zamoyskiej w Warszawie, Państw. Szkoła Zawodowa w Częstochowie.

Jury składało się z 12 osób; z tych 8 oceniało wykonanie, notując popełniane błędy według zgóry ułożonej punktacji, a 4 notowały czas poszczególnych momentów czynności.

Konkurs odbywał się jednocześnie w 2-ch salach: w jednej gotowanie i zmywanie, w drugiej pranie i prasowanie. W związku z tem jury stanowiło dwie grupy, liczące po 6 osób w każdej grupie. Po dwie asystentki czuwały nad porządkiem i przygotowywały sprzęt przed rozpoczęciem każdej czynności.

Ogólna suma punktów w czterech zadaniach wynosiła 400, za każdy błąd popełniony odejmowane były punkty karne i w rezultacie jedna zawodniczka otrzymała 341 punktów, druga 331, trzecia 349 i czwarta 295.



Laureatką konkursu została p. Cabanówna ze Szkoły Częstochowskiej, której przyznana została nagroda przechodnia Rady N. G. W. K., a mian. zegar z orłem.

Uczennica otrzymała zegarek biurkowy ofiarowany przez Stow. Ziemianek i maszynkę do mielenia mięsa od Instytutu Gosp. Domowego.

Drugą nagrodę: teczkę z książkami i prenumeratę pisma „Pani Domu" ofiarowane przez Związek Pań Domu zdobyła p. Wieczorowska z Pniew, a trzecią — kartotekę od Młodych Ziemianek — uczennica Szkoły Zawodowej Im. Gen. Zamoyskiej.

Konkursistki okazały naogół dobre opanowanie ruchów, z nielicznemi wyjątkami pracowały spokojnie i zręcznie. Nie można było spodziewać się po nich wielkiej biegłości i precyzji w pracy, bo to można pozyskać dopiero po długotrwałej wprawie, ale w granicach jednorocznego przygotowania praca ich kształtowała się dodatnio.

Najsłabiej wypadło prasowanie, które poza błędami wywołanemi osobistemi warunkami (nerwowość) wykazało jeszcze niski poziom techniki prasowania, co zresztą ujawniało się już na poprzednich konkursach. Przyczynę tego stanowi prawdopodobnie brak dobrze urządzonych pralni i prasowalni w naszych szkołach i niesłuszne zaliczenie tego ważnego przedmiotu do liczby drugorzędnych.

Należy przypuszczać, że słaby wynik otrzymany z prania i prasowania przyczyni się do zwrócenia uwagi nauczycielek szkół gospodarstwa na ten przedmiot.

Szczegóły dotyczące punktacji, przebiegu i wyniku konkursu opracowane zostały przez przewodniczącą Komisji p. Stefanję Szoberową bardzo dokładnie i rozesłane szkołom, które okazały największe tą sprawą zainteresowanie.

Dn. 3. VI b. r. na Walnem dorocznem Zebraniu R. N. G. W. K. zapadła uchwała rozszerzenia w roku bieżącym ram konkursów, które objęłyby następujące grupy: I — uczennice szkół jednorocznych gosp. domowego, II — uczenice szkół trzyletnich w III-im roku nauczania, III — absolwentki seminarjów, które ukończyły roczną praktykę, IV — uczennice szkół licealnych gospod. wiejskiego.

Opracowanie konkursów dla 4-ch grup stanowi pracę niemałą i wywoła konieczność utworzenia dwóch grup w Komisji, a mian. a) gospodarstwa domowego i b) wiejskiego, osoby interesujące się i pragnące zgłosić swą współpracę będą mogły otrzymać informacje w sekretarjacie R. N. G. W. K. w Warszawie, Chmielna 29, I p. — od dnia 1 października r. b. między 13—14 godz.

*M. Karczewska.*

**Sprostowanie**

omyłki drukarskiej: w Nr. 7 b. r. str. 161 w wierszu 31 od góry zamiast 6 do 8 cm powinno być: 6 do 8 mm.

## Najtańsze urządzenie jednoizbowego mieszkania

W związku z kursami dla doradczyń gospodarskich Zw. Pań Domu wystawił we Wzorowni urządzenie dla najbiedniejszych rodzin bezdomnych, mieszczących się w barakach, nieposiadających najskromniejszych sprzętów domowych, śpiących na ziemi, byle jak lub po kilka osób na jednem łóżku — ludzi zniechęconych do życia, bez nadziei na lepsze jutro.

Opracowując takie urządzenie, Z. P. D. pragnął pokazać, że nawet w najskromniejszych warunkach można osiągnąć względną wygodę, higjenę i estetykę.

Może to mieć jeszcze inne, również doniosłe znaczenie. Mianowicie dla ludzi, będących w stanie całkowitej depresji będzie to pewnego rodzaju podtrzymaniem, jeżeli da się im jakieś zajęcie, zainteresowanie, możliwość stworzenia sobie znośniejszych warunków życia.

Nawet prosta skrzynka może oddać usługi i zastąpić mebel, tak jak firanki może zastąpić firanka bibułkowa, a ozdobą mieszkania mogą być gustowne poduszki czy serwetki, zrobione z worków za grosze, gliniany garnek zaś z polnem kwieciem da niemniejsze zadowolenie niż kosztowna waza z wyszukanemi kwiatami.

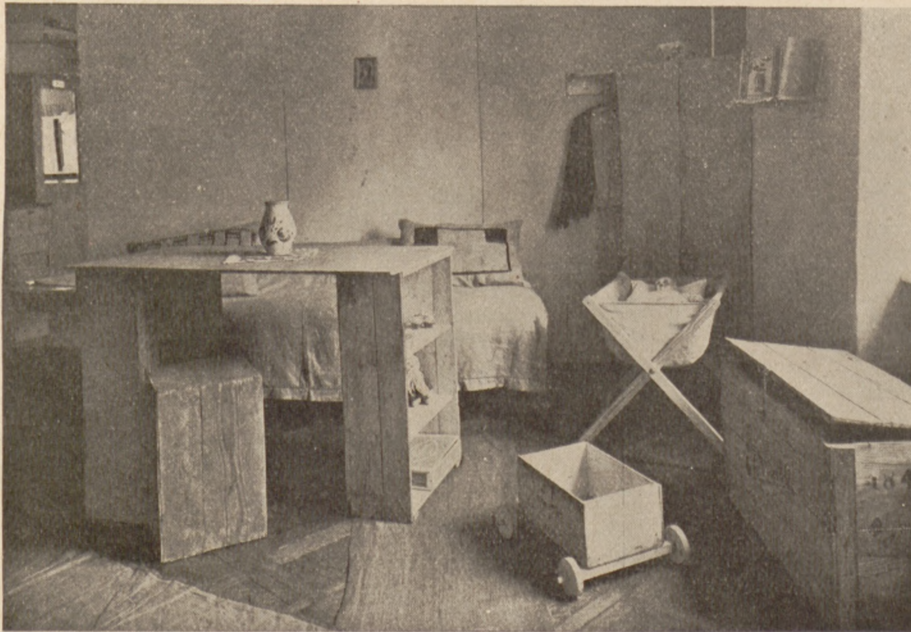
Zapewne, że meble ze skrzyń pozostawiają wiele do życzenia, są chropowate, trzeba je wygładzać, usunąć niepotrzebne gwoździe, mają liczne szpary, grożące zagnieżdżeniem się robactwa. Trzeba jednak wziąć pod uwagę, że ogólnie używane kosze na rzeczy, otomany do spania, wreszcie łóżka mogą być również siedliskiem robactwa, o ile nie będą stale przeglądane i utrzymywane w czystości.

Spanie na podłodze jest bardzo niezdrowe, bo tam nietylko znajduje się pył przynoszony na obuwiu z ulicy, ale i powietrze jest gorsze a zimową porą — zimno. Dlatego też trzeba koniecznie obmyślić spanie na pewnej wysokości nad podłogą.

Brak łóżka można zastąpić tapczanem ze skrzynek, paru desek i siennika. Jeżeli kilka osób mieszka razem, można mieć parę tapczanów i można je składać na dzień jeden na drugi, a skrzynki używać do siedzenia. Jeśli do skrzynek dorobimy skobelki, każdy będzie miał swoje osobiste rzeczy zamknięte w razie potrzeby.

Zamiast szafy na ubranie można zrobić w rogu pokoju dwa wieszaki pod kątem, zasłonięte od góry deską trójkątną, w którą powkręcamy haczyki na wieszaki, a półkę zasłonimy zasłoną z worka lnianego.

Zamiast stolika do prac gospodarskich można użyć skrzynkę w formie szafki; w środku przybić listewki i u-



*„Co można zrobić ze skrzyń i z worków". Wystawa we Wzorowni Związku Pań Domu w Warszawie*

mieścić na nich deski - półeczki do przechowywania talerzy, garnków i produktów. Skrzynkę taką można zasłonić zasłonką lub zamykać wiekiem umocowanem na zawiasach. Płytkie pudełko z dykty służyć nam będzie na łyżki, noże i widelce. Nad szafką można umieścić półkę lub płytką skrzynkę na drobny sprzęt gospodarski, jak kubki, szklanki i t. p.

Zamiast szafki na bieliznę i t. p. rzeczy postawić można parę jednakowych skrzynek jedna na drugą, zbić je gwoździami, aby się mocno trzymały, a otrzymamy szafkę z półkami, z których najniższa część może służyć dla dzieci na zabawki.

Na dwóch skrzynkach wąskich lub jednej większej oprzeć można blat z desek, służący jako stół większy jadalny.

Do mycia można zrobić umywalnię z paki, wewnątrz ustawić wiadro, a nad tem zawiesić półeczkę na przybory do mycia się i do mycia zębów. Półeczkę taką można zrobić z deseczek i sznurka.

Jeżeli niema krzeseł i stołków — niewielkie skrzynki mogą służyć do siedzenia.

Dla noworodka robi się łóżeczko na krzyżakach. Wnętrze uszyte z worka lnianego, krzyżaki z listew drewnianych. Zdrowiej to dla dziecka, niż gdy sypia ze starszymi, przytem łatwo je wynieść na powietrze.

W urządzeniu takiem trzeba dążyć do tego, aby możliwie nie zastawiać i tak niewielkiej przestrzeni, a jednak dać miejsce do spania, schowania rzeczy i t. p.

Wielkie usługi w takich warunkach oddają wszelkie półki umieszczone na ścianach i klapy zamiast stołów, podnoszone i opuszczane, umocowane do parapetów okiennych lub ściany. Blaty takie zastępujące stoliki nie mają jednak nóżek, przez co sprzątanie podłogi jest bardzo ułatwione.

Dla zaoszczędzenia opału i czasu ze skrzynki można zrobić dogotowywacz, a skrzynka taka może służyć jednocześnie jako ławeczka do siedzenia.

Zamiast kosza do chowania ubrań czy bielizny można użyć skrzynkę służącą w dzień do siedzenia.

Wszelkie zasłony, nakrycia na tapczany, poduszki można zrobić z worków lnianych. Można uszyć:

Siennik — z trzech konopnych worków za 3 zł., nakrycie na tapczan — z 2 worków lnianych za 2 zł., chodnik z jednego worka za 1 zł, zasłonę szafy z jednego worka za zł 1,50, 2 poduszki na tapczan z włóczki za zł 2,70.

Całe urządzenie jednej izby ze skrzyń i worków, nie licząc roboty, wynosi najwyżej zł. 40, a nawet mniej zależnie od ceny skrzyń.

*M. Chmieleńska*



*Umywalnia, szafka gospodarska i inne sprzęty urządzenia opisywanego wyżej*

# Zarobki ludności miejskiej

O stopie życia ludności miejskiej stanowi prawie wyłącznie wysokość zarobków. Nie znając skali zarobków, nie możemy zdać sobie sprawy z warunków, w jakich rodziny miejskie żyją i z tego, czy i w jaki sposób możnaby te warunki polepszyć. To też zaznajomienie się z tą sprawą jest rzeczą ważną, a nawet konieczną.

W miastach Polski mieszka około 9 miljonów ludzi; stanowi to blisko 30% ogółu ludności. Według danych Głównego Urzędu Statystycznego w r. 1931 było 923.400 robotników, zatrudnionych w przedsiębiorstwach handlowych, warsztatach rzemieślniczych, w górnictwie, oraz w przemyśle wielkim i średnim; liczba pracowników umysłowych w tym samym okresie wynosiła 460.000 osób; bezrobotnych zarejestrowanych w P. U. P. U. (z wyłączeniem grupy robotników rolnych) 310.100. Wszystkie te trzy kategorje ludności w ogólnej liczbie 1.700.000 mieszkają przeważnie w miastach i stanowią wraz z rodzinami około ⅔ całej ludności miejskiej. Badając stosunki zarobkowe tej tak znacznej grupy, możemy odmalować sytuację gospodarczą olbrzymiej większości rodzin, zamieszkałych w miastach. Nie wchodząc w analizę życia bezrobotnych, z których zaledwie połowa (150.000) otrzymuje ustawowe zasiłki, zajmiemy się poniżej podaniem zarobków ludności pracującej.

## I. Pracownicy fizyczni.

Przeciętny zarobek tygodniowy w przemyśle przetwórczym wielkim i średnim wynosił w sierpniu 1933 r. (na 357.800 objętych badaniem) zł. 28.00, przytem robotników, których zarobek wynosił

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| tygodniowo poniżej | 10 zł. | (mies. poniżej | 40 zł.) | było | 11 % |
| " | 10—20 " | " | 40— 80 " | " | 27 " |
| " | 20—30 " | " | 80—120 " | " | 27 " |
| " | 30—40 " | " | 120—160 " | " | 17 " |
| | | " do | 160 zł. | | 82% |
| " | 40—50 " | " | 160—200 " | " | 9 " |
| " | 50—60 " | " | 200—240 " | " | 4 " |
| " | 60—70 " | " | 240—280 " | " | 2 " |
| " | 70—80 " | " | 280—320 " | " | 1 " |
| " | 80 i więcej | " | ponad 320 " | " | 2 " |

Niższych funkcjonarjuszy państwowych i służby mamy (na ogólną liczbę 17290 osób), zarabiających miesięcznie

| | | |
|---|---|---|
| 100 zł. | 28 % | |
| 130 " | 40 " | |
| 160 " | 29 " | |
| do 160 zł. | | 97 % |
| 210 " | 3 " | |

Dziennie płatnych pracowników Ministerstwa Komunikacji (ogółem 65672), zarabiających miesięcznie

| | | |
|---|---|---|
| 100 zł. | 14 % | |
| 125 " | 38 " | |
| 150 " | 34 " | |
| do 150 zł. | | 86 % |
| 175 " | 12 " | |
| 200—225 " | 2 " | |




**Jak widzimy, zarobki miesięczne 88% pracowników fizycznych i t. zw. niższych funkcjonarjuszy nie przekraczają sumy 160 zł.**

## II. Pracownicy umysłowi.

Na 239.500 pracowników, ubezpieczonych w Z.U.P.U. takich, których zarobek miesięczny wynosił

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| poniżej | 120 zł. | mamy | 15 % | |
| | 120—190 " | " | 18 " | |
| | 180—260 " | " | 22 " | |
| | do 260 zł. | | | 55 % |
| | 260—360 " | " | 16 " | |
| | 360—480 " | " | 11 " | |
| | 480—640 " | " | 8 " | |
| | 640 i więcej | " | 10 " | |

Na 120.960 etatów urzędników państwowych

| | | | |
|---|---|---|---|
| 120—130 | złotowych jest | 5 % | |
| 160 | " " | 31 " | |
| 210 | " " | 33 " | |
| 260 | " " | 16 " | |
| do 260 zł. | | | 85 % |
| 335 | " " | 9 " | |
| 450 | " " | 4 " | |
| 700 | " " | 1 " | |
| ponad 700 | " " | 1 " | |

Na 65.672 etaty miesięcznie płatnych pracowników Ministerstwa Komunikacji

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 100 | 125 zł. | jest | 8 % | |
| 150 | " | " | 32 " | |
| 175 | " | " | 20 " | |
| 200 | " | " | 15 " | |
| 225 | " | " | 12 " | |
| 260 | " | " | 7 " | |
| | poniżej 260 zł | | | 94 % |
| 295 | " | " | 3 " | |
| 335 | " | " | 1 " | |
| 390 | i więcej | | 2 " | |

Na 13823 etaty Urzędników Ministerstwa Poczt i Telegrafów

| | | | |
|---|---|---|---|
| 120—140 zł. | jest | 1 % | |
| 175 | " | 36 " | |
| 205 | " | 40 " | |
| 240 | " | 7 " | |
| do 260 zł. | | | 84 % |
| 280 | " | 7 " | |
| 350 | " | 7 " | |
| 450—1000 | " | 2 " | |

**Zarobki miesięczne 80% pracowników umysłowych nie przekraczają sumy 260 zł.**

Statystyki nie zawierają danych co do świadczeń w naturze, z których korzystają pewne grupy pracowników prywatnych, ani też wysokości i rozkładu dodatków funkcyjnych i służbowych, przypadających urzędnikom państwowym i samorządowym. Mimo to powyższe dane stanowić mogą zasadniczy materjał orjentacyjny i pozwalają na wysnucie pewnych wniosków ogólnych.

Można przypuszczać, że zarobki innych warstw ludności miejskiej, jak kupców, rzemieślników, różnego rodzaju przedsiębiorców i przedstawicieli zawodów wolnych, kształtują się podobnie, gdyż wzajemna zależność tej skali nie ulega wątpliwości.

Właściwą ilustrację warunków życia warstw pracujących w Polsce mogłaby dać jedynie analiza realnych budżetów. Budżety rodzin robotniczych były przedmiotem studjów Głównego Urzędu Statystycznego oraz Instytutu Gospodarstwa Społecznego; dane co do budżetów i warunków życia pracowników umysłowych są bardzo skąpe. W źródłach urzędowych znajdujemy wprawdzie tablicę p. t. „Budżety rodzin pracowników umysłowych, w Warszawie w r. 1932", okazuje się jednak, że są to budżety rodzin, których dochody miesięczne wynoszą przeciętnie 450 — 800 zł., a więc odbiegają bardzo znacznie od przeciętnej normy zarobkowej.

Dla wykazania, jak dalece tego rodzaju badania są potrzebne i pouczające, podajemy za Rocznikiem Statystycznym:

## Budżety domowe

*pracowników umysłowych w Warszawie*

Liczba zbadanych rodzin 71
Roczne przychody netto 10.135 zł.
„ rozchody „ 10.128 „
Zarobki głowy rodziny 79,4 %
„ innych członków rodziny 10.5 %
„ inne dochody 10,1 %

Rozchody w odsetkach (%)

| | | | |
|---|---|---|---|
| żywność | 28,2 | odzież | 12,5 |
| alkohol i tytoń | 2,1 | kultura i oświata | 6,4 |
| komorne | 13,5 | ubezpieczenia i podatki | 9,3 |
| urządzenie mieszkania | 4,6 | inne wydatki | 11,6 |
| opał i światło | 4,6 | rozchód na majątek i długi | 3,7 |
| higjena i zdrowie | 3,5 | | |

Przeciętne roczne spożycie na jednostkę konsumcyjną: (głowa rodziny 1, żona 0,85, dziecko 14—17 lat 0,80, dziecko 3—7 lat 0,50, razem 4 osoby = 3,15 jednostkom konsumcyjnym).

| | | | |
|---|---|---|---|
| chleb kg. | 88,9 | masło kg. | 15,7 |
| bułki i ciasto | 33,5 | ser | 4,4 |
| mąka | 24,2 | śmietana litrów | 7,8 |
| kasza i ryż | 12,2 | jaja kg. | 12,6 |
| groch i fasola | 2,5 | mięso, wędliny, ryby | 82,3 |
| ziemniaki | 162,7 | tłuszcze oprócz masła | 10,7 |
| inne jarzyny | 63,8 | cukier i słodycze | 33,5 |
| mleko (litrów) | 149,8 | owoce i przetwory owocowe | 28,3 |

Wartość odżywcza dziennych norm spożycia na jednostkę konsumcyjną w rodzinach pracowników umysłowych (maj 1932) w gramach:

| białko | tłuszcze | węglowodany |
|---|---|---|
| 84 | 98 | 416 |

**wartość cieplna (j. w.) w kalorjach — 2970.**

„Suche" cyfry mają swą wymowę, ale mówią tylko do tych, którzy umieją im się przyjrzeć. 28% wydatkowane na żywność, to w budżecie 500 złotowym 170 zł. miesięcznie, czyli zł. 5.60 dziennie. Jest to suma, która umożliwia właściwe odżywianie rodziny, gdyż nabyte produkty dostarczają odpowiedniej ilości kalorji (norma wynosi wg. Koeniga 3138) i stosunek składników również odpowiada przyjętym normom (100 gr. białka, 100 gr. tłuszczu, 400 gr. węglowodanów).

W budżetach mniej zasobnych sprawa przedstawia się znacznie gorzej: *w budżetach robotniczych* z r. 1928, ilustrujących warunki życia 69 rodzin, których przeciętne roczne przychody wynosiły 2744 zł., wydatki na żywność stanowią aż 56,5% ogółu wydatków. Mimo to wartość cieplna dziennych norm spożycia wynosi zaledwie 2714 kal. na jednostkę konsumcyjną, przy ilości białka 64 gr., tłuszczów — 53 gr. i węglowodanów — 476 gr.

Dwie cyfry: 160 zł., t. j. miesięczny zarobek ogromnej większości pracowników fizycznych, oraz 260 zł., czyli norma zarobkowa pracowników umysłowych stoją na straży wszelkich naszych rozważań na tematy organizacji życia domowego w Polsce.

Gdyż nawet „rozważania" muszą mieć odbiorców...

*Halina Mamelokowa.*

Dane cyfrowe zaczerpnięto z nast. wydawnictw:

1. Mały Rocznik Stat. wyd. III 32, dział XIII tablica 3, Mały rocznik Stat. wyd. V/34 dział XIII tablica 4, 9, 11, 21, 22,32, 33, 37.
2. Preliminarz budżetowy Rzeczp. Polskiej na rok 1935/6.
3. Budżety rodzin robotniczych Warszawy, Łodzi, Górnego Śląska i Zagłębia Dąbrowskiego w latach 1927-8-9 wyd. Gł. U. St.
4. Warunki życia robotniczego w Warszawie, Łodzi i Zagłębiu Dąbrowskiem w świetle ankiet 1927 r. wyd. Instytutu Gosp. Społ.

# W sezonie raków

Powoli, bardzo powoli, odzwyczajamy się od barbarzyńskich metod, stosowanych do różnych zwierząt w celu rzekomego podniesienia smaku ich mięsa.

Coprawda, to dopóki istnieje u nas w Polsce ubój rytualny, wszelkie inne długie a bolesne sposoby uśmiercania używanych na kuchnię zwierząt, wydają się tylko płochą igraszką.

A jednak jak trudno przekonać „dobrą" kucharkę czy gospodynię, że nie należy skrobać tak prędko karasi, aby jeszcze żywe ruszające się szły na patelnię, że nie należy solić lub gorzej bić prętem żywego miętusa, aby miał większą wątrobę i t. p.

Nie wiem, czy rak ma bardzo czułe nerwy i czy bardzo cierpi, kiedy pełna nietyle wiedzy co przesądów gospodyni, chcąc dogodzić podniebieniu swoich domowników czy gości znęca się nad nim, zamiast go wprost prędko ugotować.

W starych francuskich książkach kucharskich, w takich co to podają przepisy, jak upiec gęś, któraby podana na półmisku jeszcze gęgała, — poleca się dla zrobienia smacznej zupy „bisque" utłuc raki żywe.

Tę metodę stosowali jeszcze przedwojenni kuchmistrze — rzadziej się jednak słyszy o takim wyczynie w kuchniach prywatnych, chociażby dlatego, że utłuc żywego raka w zwykłym małym moździerzu nadzwyczaj trudno.

Natomiast rozpowszechnione jest wyrzynanie kiszeczki z szyjek żywych raków. Nawet nowoczesne książki wskazują, za które piórka u końca szyjki ciągnąć należy. Operacja ohydna a bezcelowa. Wyrywając kiszeczkę, właśnie otwieramy żołądek raka, ów pęcherzyk z czarną cieczą mieszczący się koło głowy i gorzki płyn zalewa całe wnętrze raka, — te drobne wnętrzności tak cenione przez smakoszy i tak pożyteczne przy robieniu nadzienia do skorupek rakowych.

Z już ugotowanego raka przy obieraniu go na potrawę, łatwo usunąć w całości i pęcherzyk i kiszeczkę.

Jeszcze okropniejszem barbarzyństwem jest rzucanie raków do zimnej lub letniej wody, aby je ugotować. Jeżeli gospodyni zajrzy pod pokrywę garnczka i zobaczy konwulsyjne ruchy zwierząt, nie będzie miała żadnych wątpliwości, że rak cierpi.

Rak wrzucony do wody kipiącej momentalnie żyć przestaje — więc tylko w takim ukropie raki gotować winniśmy.

Nasz sposób gotowania raków z dużą ilością koperku jest bodajże najsmaczniejszy. Jeżeli kuchnia francuska przoduje innym, to nie w gotowaniu raków. Rak ugotowany w winie z dużą ilością pieprzu, zatraca zupełnie swój smak właściwy.

Ponieważ przypuszczam, że każda gospodyni starannie umyje raki ryżową szczotką przed ich ugotowaniem, gorąco polecam nie wylewać wody, w której się gotowały, lecz użyć jej na sos czy zupę rakową. Smakowo otrzymamy rezultat dużo lepszy, niż gotując tę zupę na zwykłym odwarze z jarzyn.

*Pani Elżbieta.*

# Przepisy letnie

## Pierogi z jagodami i bitą śmietaną

| | |
|---|---|
| 25 dkg mąki | 40 dkg jagód |
| 1/2 jaja | 2 dkg tartej bułki |
| 6 dkg masła | 3—5 dkg cukru pudru |
| 1/4 l śmietany | sól |

Z mąki, jaja, 2 dkg masła, soli, zagnieść miękkie ciasto. Jagody przebrać, opłókać, wysuszyć o ileby były za wilgotne, wymieszać z tartą bułką. Wyrabiać pierożki, gotować na osolonej wodzie pod przykryciem 3 — 5 minut. Odcedzić, wymieszać z surowem masłem, podawać ze śmietaną lub z cukrem pudrem.

## Ciasto na proszku z jagodami

| | |
|---|---|
| 40 dkg jagód | 5 jaj |
| 25 dkg mąki | 1/8 l śmietany |
| 20 dkg cukru pudru | 1 łyżeczka proszku |
| 10 dkg masła | 2 dkg bułki tartej |

8 dkg masła utrzeć na pianę, dodawać kolejno żółtka, cukier (15 dkg), śmietanę, proszek. Wymieszać lekko z pianą ubitą na sztywno i mąką, przesianą 2 razy. Wyłożyć na blachę posmarowaną masłem, wysypaną bułką, na wierzch ciasta dać jagody przebrane opłókane i osuszone. Włożyć do piekarnika na 30 minut. Gdy ciasto zrumieni się i po sprobowaniu patyczkiem jest suche, wyjąć, a gdy ostygnie pokrajać w kwadraty, posypać cukrem pudrem.

## Ołatki z zsiadłego mleka

| | |
|---|---|
| 1/4 l mleka zsiadłego | 10 dkg smalcu |
| 1 jaje | szczypta soli i cukru |
| 15—20 dkg mąki | |

Dodatek: konfitury lub sok owocowy.

Mleko zsiadłe stare 3—4 dniowe rozbić doskonale z jajem i mąką. Mąki dać tyle, żeby ciasto dało się smażyć, na patelnię na rozpalony tłuszcz nakładać łyżką ciasto, smażyć z dwu stron. Gorące podawać z konfiturą lub sokiem owocowym.

## Kruche ciasto z owocami

| | |
|---|---|
| 30 dkg mąki | 2 surowe żółtka |
| 10 dkg masła | 2 łyżki śmietany |
| 6 dkg szmalcu | 1 kg wiśni (lub czereśni) |
| 12 dkg cukru pudru | szczypta soli |

Mąkę przesiekać z masłem i szmalcem, wbić żółtka, dodać cukru i śmietany, troszkę soli, zagnieść szybko ciasto, położyć w zimnem miejscu na 1 — 2 godziny. Rozwałkować, wyłożyć na blachę, na wierzch dać czereśnie lub wiśnie w całości, a jeszcze lepiej wydrelowane, ale ostrożnie aby jak najmniej soku wypuściły. Włożyć do piekarnika na 20 — 30 minut.

Zaraz po upieczeniu krająć w kwadraty, o ile owoc bardzo kwaśny posypać cukrem pudrem.

Zamiast wiśni można używać jagód, rabarbaru, poziomek, truskawek i t. p.

## Fasola zielona duszona w śmietanie

| | |
|---|---|
| 1/2 kg fasoli szparagowej | 1/8 l śmietany |
| 2 dkg masła | cytryna |
| 2 dkg mąki | cukier, sól |

Fasolę oczyścić z tak zw. „wąsów", obciąć na końcach, pokrajać w drobną kostkę, wlać trochę wody, włożyć masło i dusić do miękkości, następnie osolić, dodać śmietanę rozbitą z mąką, lekko osłodzić, zagotować, przed wydaniem wcisnąć do smaku soku z cytryny.

## Sałata mieszana

| | |
|---|---|
| 3—4 szt. marchwi | 1 świeży ogórek |
| 3—4 kalarepy | 10 szt. rzodkiewek |
| cukier, sól, cytryna, oliwa | |

Obrane jarzyny z wyjątkiem rzodkiewek wszystko utrzeć na grubej tarce, zaprawić do smaku, solą, oliwą, cytryną.

*Uwaga:* zamiast oliwy można włożyć przed wydaniem trochę śmietany.

## Sałata z rzodkiewki i twarogu

| | |
|---|---|
| 20 dkg twarogu | 2 cebule |
| 2 pęczki rzodkiewki | 1/8 l śmietany |
| sól, szczypiorek | |

Rzodkiewki i cebulę pokrajać w plasterki, twaróg w drobną kostkę, osolić, wymieszać ze śmietaną i szczypiorkiem.

## Marchew z groszkiem i grzankami

| | |
|---|---|
| 40 dkg marchewki | 1/2 bułki długiej |
| 2 szkl. groszku zielonego | 1/4 l mleka |
| 10—12 dkg masła | 6 dkg bułki tartej |
| 2 dkg mąki | 1 jaje, koperek, sól |

Marchew oskrobać, opłókać pokrajać w kostkę, dodać groszek, włożyć 2 dkg masła i dusić do miękkości. Pod koniec osolić, potrzepać mąką, zagotować. Przed wydaniem włożyć jeszcze kawałek masła surowego i siekanego koperku.

Podawać na półmisku okrągłym, dokoła obłożyć grzankami.

*Grzanki:* Bułkę pokrajać w plastry grubości 1 cm, maczać w mleku osolonem i rozbitem z jajkiem, otaczać w tartej bułce i smażyć szybko z dwóch stron na rozpalonem maśle.

*H. Kulzowa.*

## Pomidory z groszkiem

Wydrążone pomidory z pestek, nałożyć groszkiem, przykryć wierzchem, posypać ostrym serem i zapiec. Można podać jako jarzynę do mięsa.

## Sałatka z drobiu

Z pozostałego drobiu można zrobić doskonałą sałatkę na przekąskę lub kolację. Mięso obrać z kości pokrajać w kostkę, dodać korniszonów, ćwikły, szczypiorku, koperku, pieprzu, wymieszać i polać sosem. Ubrać zieloną sałatą i jajami ugotowanemi na twardo lub posiekanem białkiem.

*Sos:* 2 żółtka ugotowane na twardo utrzeć z łyżką musztardy, 2 łyżkami oliwy, 2 łyżkami octu lub cytryny. Zamiast korniszonów można użyć świeże ogórki.

*J. Czechowska.*

## Kwas cytrynowy

| | |
|---|---|
| 6 cytryn | 75 dkg cukru lub więcej—do smaku |
| 10 dkg rodzynków sułtańskich | 1 butelkę piwa zwyczajnego |
| 2 dkg drożdży | 10 litrów wody |

Wodę zagotować i wlać do garnka glinianego; wymyte cytryny przekrajać, wycisnąć sok i bez pestek włożyć do wody, dodać cukier i rodzynki, gdy płyn zupełnie ostygnie dodać piwo i drożdże rozpuszczone w wodzie. Lekko przykryć i zostawić w temperaturze pokojowej. Po 24 godzinach płyn przecedzić przez gęste sito lub muślin i zlać do czystych butelek, napełniając je tylko do ¾ zawartości. Butelki mocno zakorkować, korki umocować cienkim drutem, następnie wynieść przygotowany kwas do piwnicy i ułożyć butelki na ziemi. Na drugi dzień kwas można użyć, a gdy pogoda jest chłodniejsza, można użyć po trzech dniach. Nie trzymać długo, bo korki wysadzi i kwas wycieknie.

*M. Mauersberger.*

## Pomidory zielone

| | |
|---|---|
| 2 kg zielonych pomidorów | 2 gałązki kopru |
| 1/2 strąka czerwonej papryki | sól i woda |

Zielone pomidory, jędrne, małe i okrągłe opłókać w zimnej wodzie, ułożyć w słoju, przekładając opłókanym koprem i papryką, zalać zimną przegotowaną i osoloną wodą, przycisnąć talerzykiem i kamieniem, aby nie spłynęły, i postawić do zakwaszenia w pokojowej temperaturze.

Po ukiszeniu podawać na przekąskę do sztuki mięsa i zimnych mięs lub używać do mieszanej sałaty z dojrzałych pomidorów, cebuli i jabłek.

### Wiśnie na zimę z 10% cukru

1 kg wiśni drylowanych — 10 dkg cukru

Na mosiężną miednicę, bądź do płaskiego rondla włożyć opłókane i wydrylowane wiśnie, przesypać cukrem i smażyć na silnym ogniu, mieszając bez przerwy, aby się nie przypaliły. Gdy syrop zupełnie zgęstnieje i oklei wiśnie, zdjąć z ognia i natychmiast nakładać do wygrzanych w piecu słoików, ugniatając dokładnie, aby owoce szczelnie słój wypełniły. Gdy przestygną, zalać pechem, lub opakować pergaminem i sznurkiem.

Przetwór robić w małych porcjach, na jednorazowe użycie, najwyżej zaś z 1½ kg wiśni, bo inaczej owoce puszczą zadużo soku, który trudno będzie wygotować. Przygotowane w opisany sposób wiśnie używać zimą do pierogów, naleśników, ciastek i legumin.

### Dżem z czarnych porzeczek na galarecie z czerwonych porzeczek

1 kg czerwonych porzeczek — 2 kg cukru
1 kg czarnych porzeczek — 1/2 litra wody

Piękne czarne porzeczki, obrać ostrym nożem, opłókać i osączyć. Czerwone porzeczki opłókać, włożyć do rondla, zalać wodą, rozgotować, a potem przecedzić przez płótno. Przecedzony sok wlać do mosiężnej miedniczki lub płaskiego rondla, wsypać cukier i gotować na silnym ogniu, szumując aż do próby galaretowania.

Wówczas do galaretki wrzucić czarne porzeczki w całości i gotować około 5 minut na wolniejszym ogniu, szumując do powtórnej próby galaretowania. Gotowy dżem zestawić z ognia, a gdy cokolwiek przystygnie i zacznie gęstnieć, nakładać w słoiki, szczelnie je wypełniając, i zalewać pechem. *Iza Mandukowa.*

# Do Spały na Zlot!

Biuro Szefostwa Prasy i Propagandy Zlotu Harcerskiego w Spale. Ruch wielki, bo to dziś dzień 14 lipca, otwarcie Zlotu. „Czuwaj, druhu". „O, i Pani Domu przybyła na nasz zlot, dziękujemy bardzo" — szef Propagandy z uśmiechem przypina mi „tykiecik" z napisem „prasa". „Teraz wolno pani wchodzić do wszystkich obozów, a radzimy pani zajrzeć i do kuchni, szczególniej u harcerek". Chętnie zastosuję się do tej rady, ale przedtem idziemy na stadjon, gdzie ma się odbyć Msza św.

Towarzysząca nam harcerka objaśnia nas z dumą, że ten jubileuszowy zlot ma wykazać 25-letni dorobek Polskiego Harcerstwa i wszystkim uprzytomnić zasadę, że Harcerstwo jest ruchem: zmienia się i dostosowuje się do potrzeb życia, zachowując stale niezmienność samej idei skautingu.

Na drogach, zbudowanych przez „junaków" (harcerski ośrodek pracy) ruch ogromny. Jadą auta, ciągną piesi, przechodzą ze śpiewem drużyny. Na skrzyżowaniu młody druh energicznie macha gumową pałeczką (podobno przez kilka dni przyglądał się uważnie policjantom w Warszawie), idzie mu to składnie, wygląda ślicznie.

Na stadjonie tłum, harcerze stoją w zwartych szeregach. Msza św., a po nabożeństwie defilada. Maszerują harcerki równym, sprężystym krokiem. Jest ich bardzo wiele, a mimo to defilada nie nudzi: wciąż jakieś pomysłowe urozmaicenia. Oto idą wioślarki w treningowych ubraniach z wiosłami na ramionach, oto „druhny do wszystkiego" z olbrzymiemi miotełkami, szczotkami i sprzętami gospodarskiemi, potem oddział łączności sygnalizujący biało - czerwonemi chorągiewkami, Wilnianki z charakterystycznemi palmami wileńskiemi w rękach, Ślązaczki w ludowych strojach i t. d. A potem harcerze z zagranicy, witani entuzjastycznie, i t. zw. zuchy, którzy zachwycają widzów. Czterech maleńkich w czerwonych czapeczkach harcerzyków, zaprzężonych do „kwadrygi", na niej chłopaczek w białym płaszczu powozi, stojąc. Przebiegają pędem przed trybunami, powiewa płaszcz woźnicy: huragan braw i okrzyków. A potem harcerze, harcerze...

Po defiladzie wyruszamy na zwiedzanie obozów. Zaczynamy od drużyn męskich. Mały zajadający lody druh objaśnia nas co do kierunku. Docieramy do obozu jednej z warszawskich drużyn i trafiamy na dramat: „Proszę o więcej mięsa, mamy gości, a dla nas samych jest zamało" — rozpaczliwie woła do telefonu drużynowy. Uspakajamy go, że wcale nie chcemy mięsa, i oglądamy namioty. Chłopcy zwracają uwagę głównie na porządek i planowość w urządzaniu swych namiotów i pod tym względem rzeczywiście osiągają sukces. Przed namiotem koło kuchni, którą zbudowano na powietrzu, mały chłopaczek, zagryzając wargi, z przejęciem obiera ziemniaki. Nie chcemy chłopcom zabierać porcyj obiadowych i uciekamy do harcerek.



Daleka droga poprzez rozciągnięty obóz, przez most na Pilicy. Wreszcie brama i straż harcerek. Deszcz pada bez przerwy, to też straże obozowe ubrane są w płaszcze z płócien namiotowych. Bardzo zabawnie wygląda taki żywy namiocik z kijkiem w ręku,

w kapturze, z którego wychyla się młodziutka twarzyczka ze zmokniętemi loczkami na policzkach.

Mijamy cukiernię, wzorowo prowadzoną przez chorągiew krakowską, a cieszącą się olbrzymiem powodzeniem, mijamy magazyn i dotarłszy do znajomej drużyny oglądamy wszystko wypytując o organizację zlotu. Dowiadujemy się, że w zlocie biorą udział wszystkie drużyny i każda z nich pełni jakąś służbę. Tak np. chorągiew warszawska zajmuje się aprowizacją i gospodarstwem dla całego zlotu harcerek. Podobno już od dwóch lat druhny przeszkalały się na kursach dietetyki i gotowania, których było coś 15. Wydały broszurę o organizacji gospodarstwa i żywieniu na obozie, z której korzystały wszystkie chorągwie. Chorągiew krakowska objęła służbę przemysłową, warsztaty jak pralnię, szwalnię, fryzjernię, cukiernię i t. p. Namiot każdego warsztatu oznaczony jest tabliczką z iście średniowiecznym godłem cechowem. Chorągiew lubelska pełni służbę łączności, chorągiew poleska, zajmująca się służbą sanitarną i higjeniczną, posiada na zlocie własne laboratorjum, bada wodę i produkty spożywcze. Inne chorągwie zajęły się ochroną przyrody, krajoznawstwem, fotografją i t. p.

Idea samopomocy i samowystarczalności dominuje na każdym kroku: wszystko, co na Zlocie widzimy jest, owocem pracy samych harcerek i harcerzy.

Przygotowywanie i służba na Zlocie nie przerwały normalnej pracy w drużynach, są bowiem tak zorganizowane, że każda z nich ma czas na zwykłą pracę w drużynie, na wykonanie służby i na odpoczynek.

Szczególną chlubą harcerek są kuchnie i łazienki, w urządzeniu których mogły wykazać najwięcej pomysłowości. Oczywiście chodzi o to, aby w prymitywnych warunkach obozowych uzyskać maximum wygody, higjeny i estetyki. I naprawdę warto było obejrzeć wyniki ich starań.

Tu śpiżarnia, utrzymana we wzorowym porządku, podzielona na 2 części: w jednej leżą łopatki, worki i t. p. sprzęty, w drugiej prowianty, ułożone na półkach i przykryte pergaminem. Gdzieindziej zwraca uwagę kuchnia, urządzona na podwyższeniu z cegieł i desek, aby uniknąć schylania się przy pracy. Tam znowu kuchnia z cegieł, pod daszkiem z desek, z kominem, a obok zmywalnia z wiadrami na zimną i gorącą wodę, ze zlewem i ściekiem, odprowadzającym wodę brudną. Wszędzie czystość, ład. Zwiedziamy prześlicznie urządzony obóz 12 drużyny Warszawskiej z Semin. Katol. Zw. Polek. Duże namioty, mieszczące po 6 — 8 łóżek, przykrytych jednakowemi szaremi kocami. Koło wejścia stolik, stołki i półka z sosnowego drzewa, malowane w ludowy deseń, ozdobne drobiazgi harcerskie (godła i t. p.), na stole kwiaty w glinianym wazonie. Namioty ustawione w półkole, a w środku na drzewie własnoręcznie wykonany ołtarzyk Matki Boskiej. Wszystko obmyślone celowo i dobrze, niezajmuje dużo miejsca, użyteczne i tanie. Słusznie też tej drużynie polecono pieczę nad estetyką obozu harcerek.

Estetyką odznaczał się również obóz Wilnianek, które urządziły u siebie jednocześnie wystawę regjonalną, podobnie jak chorągiew gdańska miała liczne eksponaty kaszubskie i morskie, bardzo ciekawe. Nie można też nie wspomnieć chociaż o ogólnej wystawie, urządzonej przez Zlot w Spale, która daje obraz prac oświatowych, kulturalnych, udziału harcerzy i harcerek w walkach o niepodległość i t. d.

Duży drewniany budynek bez ścian bocznych, zastąpionych częściowo wileńskiemi kilimami — to restauracja, prowadzona przez chorągiew warszawską. Druhny w białych fartuszkach uprzejmie obsługują gości, zachwyconych obfitością i tanością dań. O parę kroków drugi budynek, gdzie mieści się właściwa kuchnia, przygotowująca ponad 200 obiadów dziennie.

Tyle jest ciekawych rzeczy, że odchodzić się nie chce, ale czas ucieka, żegnamy więc druhny i idziemy obejrzeć dzielnicę handlową. Tam przezabawny widok: wysoki Węgier stoi, otoczony przez gromadę polskich harcerzyków, którzy prowadzą z nim — skautowskim zwyczajem — wymianę pamiątek „change". Porozumienie bywa trudne, polegające głównie na mimice, ale doprowadza do tego, że po obmacaniu różnych przybrań i odznak, chłopcy rozchodzą się z tryumfującemi minami i... z zagranicznym znaczkiem przy bluzie.

Na dworcu ruch, goście odjeżdżają: trzy oddziały harcerzy żegnają nas śpiewem i okrzykami „Czuj, czuj, czuwaj".

Czuwaj, druhowie!

*M. P.*

# Podgrzewacz wody (buljer) do kuchenek gazowych

*Opracowała wspólnie z Instytutem Gospodarstwa Dom. Helena Malinowska.*

Coraz trudniejsze warunki egzystencji zmuszają panie domu do szukania coraz to nowych możliwości oszczędzania i udogodnień, pozwalających na prowadzenie gospodarstwa domowego możliwie najmniejszym nakładem sił i kosztów.

Względy te były powodem, że mając w domu wyłącznie gazową kuchnię, zaczęłam uważnie badać jej funkcjonowanie aby ustalić, dlaczego zużycie gazu w mojem gospodarstwie jest stosunkowo duże.

Nie chciałam rezygnować z kuchni gazowej, gdyż uważałam w moich warunkach za zupełnie racjonalne zastąpienie kuchni węglowej gazową.

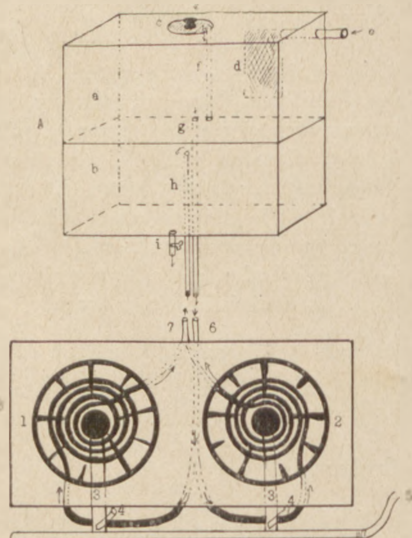
Okazało się, że zużywam stosunkowo znacznie więcej gazu na grzanie wody do zmywania, porządków domowych, mycia się i prania drobnych sztuk bielizny, aniżeli na samo przyrządzanie posiłków. Dalsza obserwacja kuchni gazowej wykazała, że bardzo duża ilość ciepła rozprasza się pod paleniskami gazowemi, ogrzewając silnie szufladkę blaszaną, znajdującą się pod spodem i służącą do zatrzymywania zanieczyszczeń.

Było to dla mnie wyraźną wskazówką, że dotychczasowe sposoby wykorzystywania rozpraszającego się ciepła są niedostateczne, że nie wykorzystano dotąd dolnej części płomienia, i że właśnie po linji wykorzystania tej dolnej części płomienia należy pójść w poszukiwaniach.

Postanowiłam zbudować aparat, który wykorzystałby do grzania wody tę „strefę grzejną", która znajduje się pod każdym płomieniem, zarówno palnika gazowego, spirytusowego lub benzynowego.

Aparat mojego wynalazku, który przedstawiam Czytelniczkom już w formie wypróbowanej i zaaprobowanej przez Instytut Gosp. Domowego przedstawia się następująco:

Zbiornik metalowy, przedzielony przegrodą poziomą, jest umieszczony nad kuchenką. Z górnej części zbiornika prowadzi miedziana rurka pod płomień, która na wysokości palnika zwija się w formie spirali płaskiej; dalej rurka ta dochodzi do dolnej części zbiornika. Zimna woda, znajdująca się w górnej części zbiornika, spływa poprzez krany do spiralnej rurki pod płomieniem, silnie ogrzewa się i wchodzi do dolnej izolowanej części zbiornika; tam zbiera się, pozostając gorąca przez







kilkanaście godzin. Krany doprowadzające wodę do spirali służą jednocześnie do otwierania gazu, do regulowania płomienia i szybkości przepływu wody.

W doświadczeniach Instytutu podgrzewano 4 l wody o temperaturze 60° C do wrzenia w ciągu 40 min. 35 sek. kosztem zużycia 293 l gazu: jednocześnie otrzymano w dolnym zbiorniku 4 l wody o temperaturze 63° C. Ilość zużytego gazu i czas przeznaczony na podgrzanie wody były takie same jak te, które osiągnięto przy podobnych doświadczeniach, bez włączania mego aparatu.

*Doświadczenia te wykazały, że podczas zagotowywania jednego litra wody, nie zwiększając ilości zużytego gazu, ani nie przedłużając czasu gotowania, otrzymujemy dodatkowo bez kosztów w buljerze 1 litr wody o temperaturze 60° C.*

Woda ta może służyć do różnych celów gospodarstwa domowego: zmywania, prania, a nawet mycia się, gdyż przy większej instalacji można doprowadzić wodę do umywalni [1]).

Podana ilustracja i szkic techniczny buljera wykazują, że jest on bardzo prostej konstrukcji, łatwy do obsługi, nie przedstawia żadnego niebezpieczeństwa w użyciu, nie zabiera wiele miejsca i może być łatwo przystosowany do każdego rodzaju palnika lub kuchenki w domu.

*Opis:* *a* zbiornik blaszany na wodę zimną około 12 litrów pojemności; *b* zbiornik na wodę gorącą ok. 8 litrów poj.; *c* pokrywka; *d* zamknięcie pływakowe przy automatycznym dopływie wody wprost z kranu. *e* dopływ wody; *f* rurka przelewowa do wyprowadzania pary wodnej i nadmiaru wody ze zbiornika *b*; *g* rurka doprowadzająca wodę zimną do spirali pod płomień; *h* rurka wprowadzająca wodę już nagrzaną do zbiornika *b*; *i* kran do wypuszczania wody gorącej. Aparat posiada nieuwidoczniony na szkicu wskaźnik poziomu wody, który jest zaopatrzony w dzwoneczek oznajmiający o potrzebie dolania wody do zbiornika górnego (tylko przy nalewaniu ręcznem).

Cena buljera około 75 zł. łącznie z zainstalowaniem do kuchenki domowej. Informacje: H. Malinowska, Warszawa, Czerniakowska 203 m. 44. tel. 9-39-02, od godz. 16-ej.

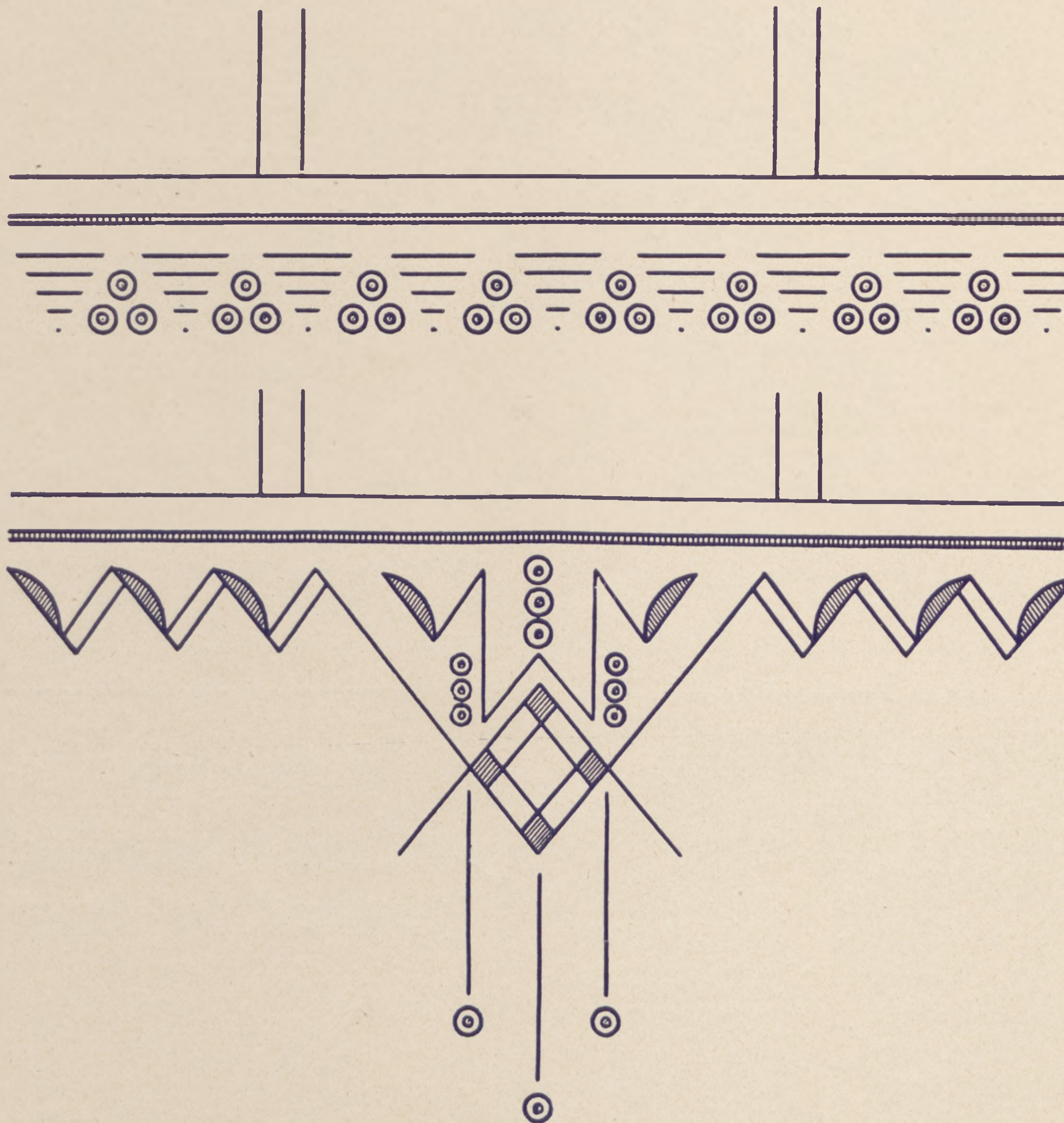
---

[1]) Jeżeli zechcemy użyć wodę ze zbiornika do przyrządzania potraw, musimy postarać się o wybielenie wewnątrz rurki miedzianej. Nietylko to! Musimy jeszcze uważać, aby rurka spiralna nie została nigdy bez wody, a dla uzyskania stałego przepływu wody przez rurkę, najlepiej aparat włączyć do sieci wodociągowej.

# Dwa wzory ozdobienia koszul dziennych

haftem białym lub kolorowym: mereżka, haft atłaskowy (zakreskowane), sznureczkowy (linje pojedyńcze) i dziurki (kółka).

Objaśnienie ściegów podawaliśmy w Nr. 2 b. r. *M. B.*





Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł. 12, półrocznie zł. 6, kwartalnie zł. 3. Zagranicą rocznie zł. 20. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł. 10. półrocznie zł. 5. kwartalnie zł. 2.50.
Prenumerata zniżkowa uwzględniana będzie jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.
Konto czekowe w P. K. O.: Miesięcznik Pani Domu Nr. 7.740.
Zmiana adresu będzie uskuteczniana za opłatą gr. 50; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.
Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 50 gr. w znaczkach pocztowych.
Ceny ogłoszeń: cała strona zł 300.— 1/2 str. zł 170.— 1/4 str. zł 90.— 1/8 str. zł 50.— 1/16 str. zł 30.—
W tekście ceny o 50% wyższe.

Adres Redakcji i Administracji miesięcznika PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. 8-34-40.

Wydawca: Instytut Gosp. Domowego w osobie J. Huberowej. Redaktorki: Ludwika Bormann i Marya Romanowa.

5462. *Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Wspólna 54. Tel. 8-84-12. 8-28-02.*

## Roczniki pisma

## Organizacja Gospodarstwa Domowego i Pani Domu

| | | | |
|---|---|---|---|
| Rocznik z r. | 1930 kompletny | koszt. | zł 6,00 |
| „ | 1930 bez Nr. 10 | „ | „ 5,00 |
| „ | 1931 kompletny | „ | „ 6,00 |
| „ | 1931 bez Nr. 1 i 2 | „ | „ 5,00 |
| „ | 1932 „ „ 1 | „ | „ 6,00 |
| „ | 1933 kompletny | „ | „ 9,00 |
| „ | 1934 „ | „ | „ 11,00 |

Zgłoszenia i należność prosimy kierować do Administracji miesięcznika **„PANI DOMU”**,

Warszawa, Nowy Świat 9

konto P. K. O. Nr. 7740.

*(za przesyłkę pocztową dolicza się 50 gr.)*